SHARP

クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

エーエックス エイチティー
形名 AX-HT3



ヘルシオ
COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）を
よくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

お 総 菜

■ 焼き物

●チキンガーリックステーキ 76
●とりのトマトソースがけ 77
●とりのゆず風味焼き 77
●とりのもも焼き(オレンジソースがけ) 77
●とりのもも焼き(レモンガーリック) 77
●とりのねぎみそ焼き 78
●ピリ辛チキン 78
●とりの照り焼き 79
●焼きとり 79
●手羽元の香り焼き 79
●タンドリーチキン 79
●スペアリブの黒酢風味焼き 80
●スペアリブ 80
肉の油抜き 80
●豚バラ肉 ●とりもも肉 80
●野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん) 81
●野菜の肉巻き(大根とにんじん) 81
●白ねぎの和風ロール 81
豚バラ肉のおろしがけ 81
●ローストポークのハーブマリネ焼き 82
●ハンバーグ(ハンバーグセット) 83
●豆腐ハンバーグ 83
●ごぼうハンバーグ 83
●マカロニグラタン 84
●ラザーニア 84
●海の幸の豆乳グラタン 85
●コーンクリームグラタン 85
●塩ざけ 86
●塩さば 86
●ベーコン ●ハム 86
ぶりの照り焼き 86
海の幸のホイル焼き 86
●さばの塩焼き 87
●さんまの塩焼き 87
●いわしの塩焼き 87
●いわしの韓国風みそ焼き 87
●あじの開き 87
●さんまの開き 87
●焼き野菜サラダ 88
●ピンチョス 88
●焼きかぼちゃのコロコロサラダ 88
焼きなす 89
もち 89
●焼きいも 89
●ベイクドポテト 89
焼きおにぎり 89

■ フライ

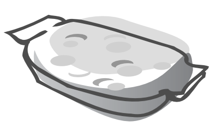
●とりのから揚げ 90
●豚肉のから揚げ 91
酢豚用の肉の加熱 91
●とりのゆかり衣揚げ 91
●とりの香草パン粉焼き 91
●えびフライ 92
●いわしのフライ 92
こんがりパン粉の作り方 92
●エリンギのフライ 93
●とんかつ 93
●ポテトコロッケ 93
●明太子フライ 94
●アスパラガスの肉巻きフライ 94
●豆腐カツ 94
●ツナのおつまみ春巻き 95
●豚肉とナッツの春巻き 95
●豚肉の竜田揚げ風 95
●さばの竜田揚げ風 95

■ ゆで・蒸し物

温野菜サラダ 96
(ブロッコリーのミモザサラダ) 96
●ゆで卵 96
(ゆで卵&冷凍ごはん& ●レトルトカレー) 96
●茶わん蒸し 97
●洋風茶わん蒸し 97
●うなぎの大皿蒸し 97

■ 煮物

●切り干し大根の煮物 98
●ひじきの煮物 98
●里いもの煮物 98
●かぼちゃの煮物 99
●肉じゃが 99
●とりの柔らか梅酒煮 99
●豚の角煮 99
●とりの赤ワイン煮 100
ビーフシチュー 100
●かれいの煮つけ 101
●さばのみそ煮 101
黒豆 101



※カタログなどに記載の自動メニュー数160メニューとは、
自動加熱あたため(サックリあたため、しっとりあたため3メニュー、レンジあたため3メニューの計7メニュー)
ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に● が付いている150メニューとを合わせた数です。

■ 赤飯・炊飯

● 赤飯 …… 102
● 山菜おこわ …… 102
ごはん …… 102
うなぎの蒸し寿司 …… 103
おかゆ …… 103
いかめし …… 103

■ カンタンクッキング

じゃがいもの薬味あえ …… 104
● じゃがいもの重ね焼き …… 104
● じゃがいもときのこのグラタン …… 104
● とりじゃがトマト …… 105
● ポテトとコーンのらくらくグラタン …… 105
● じゃがピザ …… 105
● ポテトのミートソース焼き …… 105
● フライドポテト風おつまみ …… 105
(ヘルシースティック焼き野菜) …… 105
● キャベツのチーズ焼き …… 106
キャベツの半熟卵サラダ …… 106
● キャベツと厚揚げの卵とじ …… 106
● キャベツのみそ蒸し …… 106
● キャベツとウインナーの巣ごもり …… 107
● キャベツと梅じその豚しゃぶ …… 107
● キャベツと蒸しどりの中華風 …… 107
● キャベツのザワークラウト風 …… 107
● ベイクドオニオン …… 108
● 玉ねぎとなすのオイル焼き …… 108
● トマトの肉詰め …… 108
● 大根とベーコンのチーズ焼き …… 108
● 卵のミンチ蒸し …… 108
● トマトとレタスの卵ココット …… 109
● 蒸しベーコン巻き …… 109
● かぼちゃのチーズ焼き …… 109
● キムチ豆腐 …… 109
● いろいろ野菜の蒸し煮 …… 109
● 蒸しどりのサラダ仕立て …… 110
● 蒸しどりのカシューナッツソース …… 110
● 白身魚のねぎとろ蒸し …… 110
● たらのちり蒸し …… 111
えびのサラダ …… 111
● ぶりの酢煮 …… 111
● あさりの酒蒸し …… 111

■ モーニングメニュー

● トースト＆アスパラガスのベーコン巻き＆目玉焼き …… 112
● りんごトースト＆ポテトサラダカップ …… 112
● 卵とウインナーのロールサンド …… 112
トースト …… 113
● グラタンパン＆おさつマーマレード …… 113
● じゃこトースト＆ほうれん草ココット …… 113
● ミートサンド＆プチトマトのベーコン巻き …… 113

■ お弁当メニュー

● ささ身ロール …… 114
● かぼちゃサラダ …… 114
● 肉巻きブロッコリー＆トマト …… 114
● エリンギのベーコン巻き …… 114
● ヘルシー大学いも …… 114
● 牛肉ときのこのソース炒め …… 114
● まいたけのきんぴら …… 114
● かんたんチンジャオ …… 114
● 豚肉と高菜の混ぜごはん(具) …… 114
● とりそぼろ …… 115
● いり卵 …… 115
● じゃがいものカレーソテー …… 115
● セサミチキン …… 115
● タラモサラダ …… 115
● とりマヨグラタン …… 115
● 油揚げのチーズ巻き …… 115
● じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ …… 115
● 豚肉の甘辛炒め …… 115
● かぼちゃのきんぴら …… 115
● 冷凍ハンバーグ …… 115
● 冷凍春巻き …… 115

■ 夕食メニュー

どんぶりごはん …… 116
● どんぶりごはん＆さばのみそ煮＆なすのあえ物 …… 116
● どんぶりごはん＆里いもの煮物＆ホイル焼き …… 116
● どんぶりごはん＆肉じゃが …… 117
● どんぶりごはん＆肉豆腐 …… 117
● カレーライス …… 117
● ハヤシライス …… 117

…料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。 75 ページ

※カタログなどに記載の自動メニュー数160メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため、
しっとりあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計7メニュー)ゆで物の野菜(青野菜
など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている150メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

■クッキー

● 型抜きクッキー ……… 118
● おからクッキー ……… 119
● アイスボックスクッキー ……… 119
お菓子作りのコツとポイント ……… 119



■ケーキ

● スポンジケーキ ……… 120
● チョコレートケーキ ……… 121
シフォンケーキ ……… 122
(・マーブル・紅茶・ココア・抹茶) ……… 122
ロールケーキ(バニラ) ……… 123
(・ココアロール・抹茶ロール) ……… 123
カステラ ……… 124
パウンドケーキ ……… 125
カップケーキ ……… 125



■プリン・パイ

● プリン(なめらかタイプ) ……… 126
(豆乳プリン・なめらかタイプ) ……… 126
● プリン ……… 127
パンプキンパイ ……… 127

■シュークリーム

● シュークリーム ……… 128
● エクレア ……… 129
● パイシュー ……… 130

■チーズケーキ・スイートポテト

ベイクドチーズケーキ ……… 131
スイートポテト ……… 131

■和菓子・おやつ

桜もち ……… 132
おはぎ ……… 132
焼きりんご ……… 132
蒸しパン ……… 133
オムレット ……… 133
蒸しロールケーキ ……… 133

■ロールパン・山食パン

● ロールパン ……… 134
パン作りのコツとポイント ……… 135
山食パン ……… 135



■ピザ

● クリスピーなピザ(マルゲリータ) ……… 136
(生ハムとルッコラ) ……… 136
(アンチョビと野菜) ……… 136
● ピザ(レギュラータイプ・サラミ) ……… 137
(ツナトマト・たらこ・キムチ) ……… 137
市販の冷凍ピザ ……… 137

料理編の料理をお作りになる前に

レシピ内の主な加熱の区分（**自動メニュー**又は**手動加熱**）を示しています。

本体操作パネル**健康メニュー／抗酸化物質保存／焼き野菜**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

水タンク

レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。

※*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

カロリー・塩分

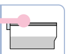
健康管理に役立ててください。

※科学技術庁資源調査会編の「五訂増補日本食品標準成分表」に基づき、辻学園栄養専門学校にて計算したものです。

※「塩分」は食塩相当量のことです。お菓子・パンに使用しているバターは無塩バターで計算しています。

※カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

自動メニュー
健康メニュー
抗酸化物質保存
焼き野菜

水位  水位1

予熱 



焼き上げ　約5分

・自動メニュー → 焼き物 → 焼き野菜 でも同じ加熱ができます。



焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（2人分）105 kcal　塩分0.4g

	かぼちゃ（1cm角に切る）	150g
A	プレーンヨーグルト	40g
A	マヨネーズ	大さじ1/2
A	塩、こしょう	各少々
	好みの野菜	

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。

❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　健康メニュー に合わせる　押す
- 回す　抗酸化物質保存 に合わせる　押す
- 回す　焼き野菜 に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　予熱開始

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で約5分（4人分は約6分）

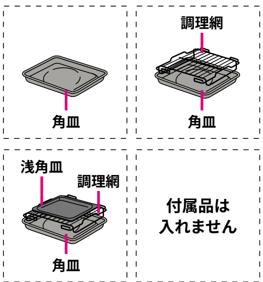
混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ



予熱目安時間

予熱に要する時間のおおまかな目安です。

※予熱時間は、製品本体の温度や室温などによって異なるため、マイコンが自動調節します。したがって、実際の予熱時間が記載の目安時間に比べて長短が生じることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**焼き野菜**）の加熱開始から終了までの時間のおおまかな目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

材　料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。※1mL=1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

お総菜 Daily Dishes



料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあってこそ。『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、おいしくて栄養バランスの取れた家庭料理のレパートリーを広げてください。

監修：爲後 喜光

Yoshimitsu Tamego

辻学園調理・製菓専門学校 技術教育本部顧問。
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。



「とり肉」…………

とり肉は、低カロリーで良質なたんぱく質を含むヘルシーな食材です。肉質がやわらかく、淡白な味わいなので、あらゆるお料理に向いています。お弁当のおかずでも定番素材です。コラーゲンも多く含むので美容と健康にもよく、お子様からお年寄りまでおいしく召し上がっていただきたいお肉です。
『ヘルシオ』で焼いたとり肉なら余分な油が落ちてカロリーセーブができ、しかも柔らかくジューシーに仕上がるのがうれしいですね。

ガーリックの風味と黒こしょうをアクセントに。

チキンガーリックステーキ

自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き	水位1	角皿・アミ	約16分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）291 kcal　塩分1.2g

とりもも肉		1枚（250g）
赤パプリカ		1/2個
黄パプリカ		1/2個
塩、黒こしょう		少々
A	にんにく（薄切り）	1/2かけ
	好みのハーブ	大さじ1/2
	オリーブオイル	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて2等分に切る。

❸ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。

❹角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す とりの塩焼き に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約16分
（4人分は約19分）

とりのトマトソースがけ

自動メニュー：健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き ／ 水位：水位1 ／ 上段：角皿・アミ ／ 焼き上げ：約16分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料（2人分）356kcal　塩分1.8g

- とりもも肉 …… 1枚（250g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- トマト（1cm角に切る）…… 1個（150g）
- 青じそ（1cm角に切る）…… 5枚
- オリーブオイル …… 大さじ1 1/2
- にんにく（薄切り）…… 1 1/2かけ
- A［塩 …… 小さじ1/3
- A［レモン汁 …… 大さじ1 1/2
- A［こしょう …… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

❸角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❹3を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（76ページ）の5と同じ操作をする。

❺肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス…オリーブオイルの量は好みで調節してください。

❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



とりのゆず風味焼き

自動メニュー：健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き ／ 水位：水位1 ／ 上段：角皿・アミ ／ 焼き上げ：約16分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼きでも同じ加熱ができます。

材料（2人分）154kcal　塩分1.2g

- とりもも肉（皮なし）…… 1枚（250g）
- A［塩 …… 小さじ1/4
- A［酒 …… 大さじ1/2
- ゆずの皮 …… 1/2個分
- 赤とうがらし …… 1/2本
- ゆず果汁 …… 1/2個分
- 塩 …… 少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉にAをよくすり込んでおく。

❸ゆずの皮を細かく刻む。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜ、ゆず果汁と塩を加える。

❹角皿に調理網をのせてとり肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面に3を広げてぬる。

❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（76ページ）の5と同じ操作をする。



とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

自動メニュー：健康メニュー 脱油・減油 とりの塩焼き（濃いめ）／ 水位：水位1 ／ 上段：角皿・アミ ／ 焼き上げ：約19分

・自動メニュー→焼き物→とりの塩焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）271kcal　塩分1.1g

- とり骨つきもも肉 …… 2本（1本200g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- オレンジソース
  - マーマレード …… 大さじ1
  - オレンジジュース、白ワイン、レモン汁 …… 各大さじ1/2
  - 練りからし …… 小さじ1
  - 塩、こしょう …… 各少々
  - ローズマリー …… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。

❸オレンジソースの材料を合わせておく。

❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（76ページ）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **濃いめ** に合わす。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約19分（4人分は約23分）

❻オレンジソースをあたためて、肉にかける。
アドバイス…オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



バリエーション　とりのもも焼き（レモンガーリック）

材料（2人分）

- とり骨つきもも肉 …… 2本（1本200g）
- 塩、こしょう …… 各適量
- A［レモン汁 …… 小さじ2
- A［にんにく（すりおろす）…… 適量

＊4人分も自動でできます。

● 焼き上げは「とりのもも焼き（オレンジソースがけ）」と同じ要領です。

❶とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の2と同じようにし、Aをよくすり込む。



自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き	水位1	角皿・アミ		約14分

• 自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



香ばしいみその香りが食欲をそそります。

とりのねぎみそ焼き

材料（2人分）327 kcal　塩分1.5g

- とりもも肉……1枚（250g）
- A
  - みそ……大さじ2
  - ごま油……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 白ねぎ（みじん切り）……大さじ1
  - にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
  - 七味とうがらし……少々
  - しょうが汁……少々
- じゃがいも……1/2個（75g）
- 塩、こしょう……各適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

❹3のとり肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

1. 回す　健康メニュー に合わせる　押す
2. 脱油・減油 に合わせる　押す
3. とりの照り焼き に合わせる　押す
4. 回す　分量を合わせる　押す
5. スタート　加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約14分
（4人分は約17分）

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 とりの照り焼き	水位1	角皿・アミ		約14分

• 自動メニュー→焼き物→とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



ピリ辛チキン

材料（2人分）265kcal　塩分1.5g

- とりもも肉……1枚（250g）
- 白ねぎ……3cm
- 赤とうがらし……1本
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ2
- 七味とうがらし……適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。

❸とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❹2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❺角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❻5を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（上記）の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

ひとくちMEMO

★ とりの照り焼き でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。

★ とりの照り焼き でできるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なしで10〜11分**（2人分）を目安に様子を見ながら焼いてください。

付属品は、角皿と調理網を使用し、上段に入れます。水タンクには水を入れません。

とりの照り焼き

材料（2人分）277kcal　塩分1.4g

とりもも肉 ………… 1枚（250g）
たれ
- しょうゆ ………… 大さじ1½
- みりん ………… 大さじ1
- 酒 ………… 大さじ½
- 砂糖 ………… 小さじ½

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



❸ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。

❺とりのねぎみそ焼き（78ページ）の5と同じようにする。

自動メニュー　健康メニュー　脱油・減油　とりの照り焼き
水位　水位1
上段　角皿・アミ
焼き上げ　約14分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



焼きとり

材料（4本・2人分）256 kcal　塩分1.4g

とりもも肉 ………… 1枚（200g）
白ねぎ ………… 1本
たれ
- しょうゆ ………… 大さじ2
- みりん ………… 大さじ1½
- 酒 ………… 大さじ¾
- 砂糖 ………… 大さじ1
- サラダ油 ………… 大さじ½

竹串

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉は12等分、白ねぎは3㎝長さに切り、4本の竹串に刺す。

❸ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。

❺とりのねぎみそ焼き（78ページ）の5と同じようにする。

自動メニュー　健康メニュー　脱油・減油　とりの照り焼き
水位　水位1
上段　角皿・アミ
焼き上げ　約14分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き でも同じ加熱ができます。



手羽元の香り焼き

材料（2人分）
252 kcal　塩分1.8g　mL=cc

とり手羽元 ………… 6本（1本60g）
たれ
- しょうゆ ………… 45mL
- 砂糖 ………… 大さじ1½
- 酒 ………… 大さじ1
- ごま油 ………… 大さじ½
- 豆板醤（トウバンジャン） ………… 小さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

❹ 3を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（78ページ）の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **濃いめ** に合わす。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約17分（4人分は約20分）

自動メニュー　健康メニュー　脱油・減油　とりの照り焼き（濃いめ）
水位　水位1
上段　角皿・アミ
焼き上げ　約17分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。



タンドリーチキン

材料（2人分）255 kcal　塩分1.8g

とり手羽元 ………… 6本（1本60g）

A
- 塩 ………… 小さじ½
- レモン汁 ………… ¼個分

B
- プレーンヨーグルト ………… 75g
- にんにく、しょうが（すりおろす） ………… 各大さじ¼
- カレー粉、ターメリック ………… 各小さじ¾
- 塩 ………… 小さじ½
- チリパウダー ………… 小さじ¼

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。
アドバイス…一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

❹手羽元の香り焼き（上記）の4と同じようにする。

自動メニュー　健康メニュー　脱油・減油　とりの照り焼き（濃いめ）
水位　水位1
上段　角皿・アミ
焼き上げ　約17分

• 自動メニュー → 焼き物 → とりの照り焼き（濃いめ）でも同じ加熱ができます。



自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 スペアリブ	水位1	角皿・アミ	約15分

• 自動メニュー → 焼き物 → スペアリブ でも同じ加熱ができます。



スペアリブの黒酢風味焼き

材料（2人分）398 kcal　塩分1g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）…… 300g

たれ

- しょうゆ …… 大さじ2
- 黒酢、酒 …… 各大さじ1
- はちみつ …… 大さじ1½
- にんにく（すりおろす）…… ひとかけ
- 塩、こしょう …… 各少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。（肉を漬けたたれは残しておく）

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 脱油・減油 に合わせる 押す
- 回す スペアリブ に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの180℃で約15分（4人分は約18分）

❺耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す レンジ に合わせる 押す
- 1000W に合わせる 押す
- 回す 約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、器に盛った肉にかける。

自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 スペアリブ	水位1	角皿・アミ	約15分

• 自動メニュー → 焼き物 → スペアリブ でも同じ加熱ができます。



スペアリブ

材料（2人分）413 kcal　塩分1.8g

豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）…… 300g

たれ

- しょうゆ、ウスターソース …… 各大さじ2
- トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 練りからし …… 小さじ¾
- にんにく（すりおろす）…… ひとかけ
- こしょう …… 少々

＊4人分も自動でできます。

和風のたれでもお試しください

たれ　　mL=cc

- しょうゆ、みりん …… 各25mL
- 砂糖 …… 15g
- しょうが（すりおろす）…… 5g

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

❸角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

❹3を上段に入れる。スペアリブの黒酢風味焼き（上記）の4と同じ操作をする。

肉の油抜き

自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 肉の油抜き	水位1	角皿・アミ	約23分

• 自動メニュー → 焼き物 → 肉の油抜き でも同じ加熱ができます。

［できる種類と分量］

豚バラ肉（かたまり）…… 250～800g

とりもも肉 …… 1～3枚（1枚250g）

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷肉は4～5㎝角に切る。
※とり肉の油抜きをするときは切りません。

❸角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 脱油・減油 に合わせる 押す
- 回す 肉の油抜き に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

※とりもも肉は、**スタート**後、約30秒以内に **ひかえめ** に合わす。

※豚バラ肉が400g未満の場合は、**ひかえめ** に合わす。

お願い 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

❺加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの220℃で約14分のあと続けて延長で約9分加熱、手動加熱つまみで160℃に温度変更する。

野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）

自動メニュー	水位		上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 野菜の肉巻き		水位1	角皿・アミ	約15分

・自動メニュー → 焼き物 → 野菜の肉巻き でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）170 kcal　塩分1.8g

豚もも肉（薄切り）	200g
アスパラガス	4本
にんじん	50g
塩、こしょう	少々
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
A 砂糖、水	各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

❸ 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

❹ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

❺ 4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す 野菜の肉巻き に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約15分
（4人分は約17分）

❻ Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き（大根とにんじん）

材料（2人分）147 kcal　塩分1.6g

豚もも肉（薄切り）	200g
大根、にんじん	各40g
塩、こしょう	少々
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
A 青ねぎ	小さじ1
A みょうが（細切り）	1/2個
A しょうが（すりおろす）	少々

＊4人分も自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ 野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）と同じ要領で肉を4等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

❸ 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き（アスパラガスとにんじん）（左記）の5と同じようにする。

❹ Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。



バリエーション

● 焼き上げは「野菜の肉巻き」と 同じ要領です。

白ねぎの和風ロール（ごまみそ味）

材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）	200g
白ねぎ	1本
塩、こしょう	少々
A みそ、みりん、すりごま（白）	各大さじ1
A 砂糖	小さじ1

（梅味）ごまみそ味のAを下記に変える。

A 梅肉	20g
A しょうゆ	小さじ1
A 白ごま	大さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶ 白ねぎは青い部分を切り落として4等分する。

❷ 豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。
混ぜ合わせたAをぬり、1を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

豚バラ肉のおろしがけ

自動メニュー	水位		上段 焼き上げ	
健康メニュー 脱油・減油 肉の油抜き（ひかえめ）		水位1	角皿・アミ	約18分

・自動メニュー → 焼き物 → 肉の油抜き（ひかえめ）でも同じ加熱ができます。

材料（2人分）523 kcal　塩分1g

豚バラ肉（かたまり）	250g
大根	150g
A 酢	大さじ3
A 砂糖	小さじ2
A ごま油	小さじ1
A 塩	小さじ1/3
青ねぎ（小口切り）	大さじ2
しょうが（みじん切り）	小さじ1/2
塩、黒こしょう	少々

＊肉の油抜きは4人分も自動でできます。

❶ 肉の油抜き（80ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

❷ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❸ 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

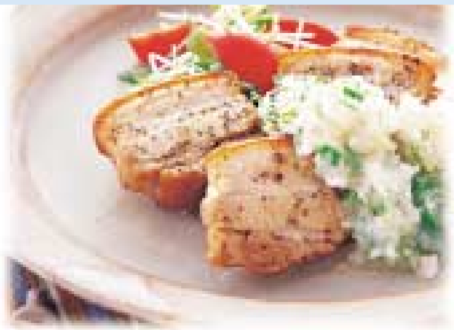
❹ 油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。

❺ 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。

❻ 5を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す ウォーターグリル に合わせる 押す
- ↓ 回す 予熱なし に合わせる 押す
- ↓ 回す 8~9分 に合わせる スタート 加熱開始

❼ 加熱後、3のおろしだれをかける。



自動メニュー	水位	上段 焼き上げ	
健康メニュー	水位1	角皿・アミ	約1時間（蒸らし10分含む）
脱油・減油			
ローストポーク			

・自動メニュー→焼き物→ローストポークでも同じ加熱ができます。

「豚肉」

豚肉には、良質なたんぱく質とビタミンB1がたっぷり。ビタミンB1は、"疲労回復のビタミン"と言われていて、牛肉に比べて約10倍の豊富さです。
不足すると疲労物質である乳酸ができ、血液を酸性にして疲れを感じるようになります。
また、ストレスの多い現代社会では、ビタミンB1の消費が増えるので、豚肉料理をうまく使って毎日の食事で補うようにしましょう。
ちょっと気になる脂も、『ヘルシオ』なら加熱しながら減らせます。



ハーブのさわやかな香りが食卓を包みます。

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料　340 kcal（1/6量）　塩分1.1g

mL＝cc

- 豚ロース肉（かたまり）……600g
- 塩……大さじ1/2
- こしょう……小さじ1
- マリネ液
  - オリーブオイル……50mL
  - ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）……大さじ1 1/2
  - にんにく（みじん切り）……大さじ1
  - ローズマリー（みじん切り）……大さじ2
- たこ糸

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

❸ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

❹角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

ヘルシーMEMO　オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　健康メニュー　に合わせる　押す
- ↓　脱油・減油　に合わせる　押す
- ↓　回す　ローストポーク　に合わせる　押す
- ↓　スタート　加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの160℃で約50分。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

❻肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

❼耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- ↓　1000W　に合わせる　押す
- ↓　回す　約40秒　に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、6にかける。

アドバイス…・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

ハンバーグ

自動メニュー	水位	上段	
焼き物 ハンバーグ	水位1	角皿・アミ・浅角皿	約14分

材料（2人分）298 kcal　塩分1.2g

- 玉ねぎ（みじん切り）……小1/2個（75g）
- バター……適量
- パン粉……15g
- 牛乳……大さじ1 1/2
- 合びき肉……200g
- 塩……小さじ1/3
- A［溶き卵……M1/4個分
- 　 こしょう、ナツメグ……各少々
- 好みのソース……適量

＊4人分も自動でできます。

❶玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定(押す) を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、汁気をきって冷ます。

❷水タンクに水を入れる。（水位1）

❸パン粉は牛乳でしめらせておく。

❹ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と3、Aを加えて混ぜる。

ポイント…塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

❺手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて浅角皿にのせ、中央をくぼませる。

ポイント…たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

❻角皿に調理網をのせ、5をのせる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す　焼き物 に合わせる　押す
- ↓
- 回す　ハンバーグ に合わせる　押す
- ↓
- 回す　分量を合わせる　押す
- ↓
- スタート 加熱開始



手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約14分（4人分は約18分）

❽好みのソースをかける。

ハンバーグ（2人分）＋ゆで卵＋付け合わせ野菜が一度にできる

❶アルミホイルで舟型を作り、じゃがいも1個（皮をむいて6等分にする）にんじん40g（4等分に切り、面取りする）を入れ、小切りにしたバター10gをのせて塩、こしょうをする。卵2個（冷蔵のもの）は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。



❷ハンバーグ生地の横に1をのせる。ハンバーグ（上記）の7と同じ操作で 1~2人分 を選んで焼く。ゆで卵は水につけてから殻をむく。

ご注意　ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

豆腐ハンバーグ

ヘルシーハンバーグ

● 焼き上げは「ハンバーグ」と同じ要領です。

材料（2人分）230kcal　塩分2.3g

- もめん豆腐……1/2丁（150g）
- 玉ねぎ（みじん切り）……25g
- パン粉……15g
- 牛乳……大さじ1 1/2
- 合びき肉……100g
- 塩……小さじ1/4
- A［溶き卵……M1/4個分
- 　 こしょう……少々
- 大根おろし、あさつき……各適量
- ポン酢しょうゆ……適量

＊4人分も自動でできます。

❶豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

❷玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定(押す) を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約30秒 に合わせる スタート 加熱開始



加熱後、汁気をきって冷ます。

❸ハンバーグと同じ要領で生地を作り、豆腐も加えて混ぜる。

❹加熱後、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ごぼうハンバーグ

材料（2人分）
283kcal　塩分1.8g　mL=cc

- ごぼう（ささがきにして水にさらす）……30g
- 玉ねぎ（みじん切り）……50g
- 土しょうが（みじん切り）……ひとかけ
- パン粉……15g
- 牛乳……30mL
- 牛ひき肉……150g
- 塩……小さじ1/4
- A［溶き卵……M1/2個
- 　 こしょう……少々
- 大根おろし……適量
- ドレッシング（市販のもの・大根おろし味）……適量

＊4人分も自動でできます。

❶ハンバーグと同じ要領で生地を作り、水気をきったごぼうと他の野菜も加えて混ぜる。

❷加熱後、大根おろしをのせ、ドレッシングをかける。



自動メニュー 焼き物 グラタン ｜ 角皿 上段 焼き上げ ｜ 約12分



マカロニグラタン

材料（2人分）404 kcal　塩分2.2g

ホワイトソース
- 薄力粉、バター …… 各15g
- 牛乳 …… 1カップ
- 塩、こしょう …… 各少々

マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく） …… 40g

A
- えび（殻、尾、背ワタを取る） …… 100g
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/4個（50g）
- マッシュルーム・薄切り（缶詰） …… 25g
- 白ワイン …… 大さじ1
- バター …… 10g

塩、こしょう …… 各少々
ピザ用チーズ …… 40g

グラタンのポイント

- 4人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
  ※2人分以上を1つの器に入れて焼くときは、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して、**濃いめ**に合わせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動の**レンジ1000W**で人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。

❶ 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約40秒 に合わせる スタート **加熱開始**

加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

❷ 1に牛乳を加える。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約2分30秒 に合わせる スタート **加熱開始**

途中、残り時間が**約1分30秒と約40秒**のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント…泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

❸ 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約1分40秒 に合わせる スタート **加熱開始**

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❹ 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❺ 4を角皿に並べて上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 焼き物 に合わせる 押す
- ↓ 回す グラタン に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート **加熱開始**

手動でするときは
グリル・予熱なしで約12分（4人分は約13分）

自動メニュー 焼き物 グラタン（濃いめ） ｜ 角皿 上段 焼き上げ ｜ 約14分



ラザーニア

材料（2人分）458 kcal　塩分2.8g

ラザーニア（ゆでる） …… 50g
（ラザーニアは10～15cmの長方形の薄い板状のパスタです。）
ホワイトソース（上記を参照） …… 1カップ
ミートソース（缶詰） …… 250g
ピザ用チーズ …… 40g

❶ マカロニグラタン（上記）の1～2と同じようにする。

❷ 2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター（分量外）をぬり、ミートソースを玉じゃくし1杯分ぐらいを流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、上にラザーニアをのせる。さらにミートソース、ホワイトソース、ラザーニアの順に3～4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

❸ 2を角皿にのせて上段に入れる。マカロニグラタン（上記）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**濃いめ**に合わす。



「豆乳」

豆乳には、女性にうれしい“美容ビタミン”であるビタミンEがたっぷり。ビタミンEは肌の健康を保つのに効果的です。さらに女性に不足しがちな鉄分はなんと牛乳の10倍以上。話題のイソフラボンも豊富です。

また、豆乳は健康を気にし始めた働き盛りの男性も安心して摂取できるノンコレステロール食品なのでビタミン、ミネラルが手軽にとれる食品として手軽に取り入れましょう。

自動メニュー 焼き物 グラタン ／ 上段 角皿 焼き上げ ／ 約12分

豆乳のまろやかさが海の幸のおいしさを引き立てます。

海の幸の豆乳グラタン

材料（2人分）412 kcal　塩分1.3g

ホワイトソース
- 豆乳（成分無調整）……1カップ
- 薄力粉、バター……各15g
- マスタード……大さじ1/2
- 塩、こしょう……各少々

A
- 生ざけ・切身（ひと口大に切る）……150g
- えび（殻、尾、背ワタを取る）……50g
- ほたて貝柱（半分に切る）……2個
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）……30g
- 白ワイン……大さじ1
- バター……10g

- ピザ用チーズ……40g
- パセリ（きざむ）……適量

❶マカロニグラタン（84ページ）の1〜2と同じようにして、牛乳を豆乳に置き換えてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

❷耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約2分20秒 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❸薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2を2等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❹3を角皿に並べて上段に入れる。マカロニグラタン（84ページ）の5と同じ操作をする。
加熱後、パセリを散らす。

コーンクリームグラタン

材料（2人分）354 kcal　塩分2.1g

A
- 粗びきウインナー（斜め切り）……100g
- 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
- 塩、こしょう……各少々
- 白ワイン……大さじ1/2

- スイートコーン（缶詰・クリーム状）……1/2缶（95g）
- ピザ用チーズ……60g

❶2人分が全部入るくらいの底の平らな耐熱容器にAを入れてラップをし、庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 1000W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約2分 に合わせる スタート 加熱開始

❷1にスイートコーンを加えて混ぜ合わせ、ピザ用チーズを散らす。

❸2を角皿にのせて上段に入れる。マカロニグラタン（84ページ）の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して**濃いめ**に合わす。

自動メニュー 焼き物 グラタン（濃いめ） ／ 上段 角皿 焼き上げ ／ 約14分



自動メニュー
健康メニュー
減 塩
塩ざけ・塩さば(薄め)

水位 水位1　上段 角皿・アミ 焼き上げ　約15分

・自動メニュー → 焼き魚 → 塩ざけ・塩さば (薄め) でも同じ加熱ができます。



塩ざけ

材料 (2人分) 159 kcal　塩分1.5g

塩ざけ……………… 2切れ(1切れ80g)

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位1)
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー(決定(押す))を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 塩ざけ・塩さば に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す 約30秒以内 薄め に合わせる

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで15～16分(4人分は18～19分)

ひとくちMEMO
★ 塩ざけ・塩さば 魚の開き ベーコン・ハム でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

バリエーション



塩さば 約16分

材料 (2人分)　＊4人分も自動でできます。

塩さば……… 2切れ(1切れ80g)

● 焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は 標準 で加熱します。

自動メニュー
健康メニュー
減 塩
ベーコン・ハム

水位 水位1　上段 角皿・アミ 焼き上げ　約13分 ※ハムの場合は15分

・自動メニュー → 焼き物 → ベーコン・ハム でも同じ加熱ができます。



ベーコン・ハム

材料 122kcal(ベーコン2枚)　塩分0.6g

ベーコン ……………… 2～5枚(1枚15g)

＊ハムの場合は、2～5枚(1枚50g)

❶水タンクに水を入れる。(水位1)
❷角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。
❸2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定(押す))を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 回す ベーコン・ハム に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

(ハムの場合はスタート後、約30秒以内に しっかり に合わす)

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで14～16分

手動加熱
グリル

上段 角皿・アミ 焼き上げ



ぶりの照り焼き

材料 (2人分) 228 kcal　塩分1.3g

ぶり ……………………… 2切れ(1切れ80g)

たれ
- しょうゆ ……………… 大さじ1 1/2
- みりん ………………… 大さじ1
- 酒 ……………………… 大さじ1/2

❶ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。
ポイント：素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

❷角皿に油をぬった調理網をのせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱(決定(押す))を…

- 回す グリル に合わせる 押す
- 回す 予熱なし に合わせる 押す
- 回す 9～10分 に合わせる スタート 加熱開始

ポイント：盛りつけるときは、腹が手前です。

手動加熱
ウォーターグリル

水位 水位1　上段 角皿 焼き上げ



海の幸のホイル焼き

材料 (2人分) 222kcal　塩分1g

A
- 白身魚(塩、こしょうする)…2切れ(1切れ80g)
- ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)……………………… 2個(50g)
- えび(殻と背ワタを取る)……大2尾(40g)
- きぬさや(すじを取る)…………10g
- 生しいたけ ……………… 2枚(40g)

レモン(薄切り)…………………… 2枚
酒 ……………………………… 大さじ2
ポン酢しょうゆ ………………… 適量
アルミホイル(25cm角)………… 2枚

❶水タンクに水を入れる。(水位1)
❷アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
❸角皿に2を並べ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定(押す))を…

- 回す ウォーターグリル に合わせる 押す
- 回す 予熱なし に合わせる 押す
- 回す 13～15分 に合わせる スタート 加熱開始

❹加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

さばの塩焼き

材料（2人分）162kcal　塩分1g
さば……2切れ（1切れ100g）
塩……適量
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。
❸予熱する。（付属品・食品は入れません）　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…

- 回す 焼き魚 に合わせる 押す
- 回す 切り身魚の塩焼き に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。
スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱ありで約10分（4人分は約12分）

自動メニュー：焼き魚／切り身魚の塩焼き
水位：水位1
予熱：付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）
焼き上げ：上段 角皿・アミ 約10分



焼き魚のポイント

●魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。
＊健康的に召しあがっていただくため、焼き色は薄めに仕上げています。

〈塩焼きのポイント〉
●塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は、魚（いわしやさんま、あじなど）をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。
※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

焼き魚いろいろ

●焼き上げの要領は「さばの塩焼き」と同じですが、自動メニューの 焼き魚 を選んで、それぞれのメニューキーを選びます。
●タンク水位、予熱目安時間、付属品と棚位置は「さばの塩焼き」と同じです。　●4人分も自動でできます。
●いわしの塩焼き・いわしの韓国風みそ焼きの焼き上げの要領は「さばの塩焼き」と同じですが、自動メニューの 健康メニュー を選んで 抗酸化物質保存 からも選べます。

メニュー名	材料（2人分）	メニューキー	準備 他	加熱時間の目安（予熱時間含まず）	手動でするときは
さんまの塩焼き 	さんま…2尾（1尾150g） 塩…適量	さんまの塩焼き	●半分に切って両面に塩をふり、30分おく。出てきた水気をふく。	約14分	ウォーターグリル・予熱あり 約14分（4人分は約17分）
いわしの塩焼き 	いわし…2尾（1尾100g） 塩…適量	いわしの塩焼き	●下処理をして水気をふき、塩をふって30分おく。出てきた水気をふく。	約9分	ウォーターグリル・予熱あり 約9分（4人分は約11分）
いわしの韓国風みそ焼き 	いわし…2尾（1尾100g） A［しょうゆ・みりん…各小さじ1／ごま油……少々］ コチュジャン…小さじ2 白ごま・ねぎ（小口切り）…各適量	いわしの塩焼き でスタート後、30秒以内に自動メニューつまみを回して 薄め に合わす。	●頭と内臓を取って水洗いし、水気を軽くふきとる。混ぜたAをいわしの表面にぬって焼く。 ●加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。	約7分	ウォーターグリル・予熱あり 約7分（4人分は約9分）

あじの開き

材料（2人分）109kcal　塩分1.1g
あじの開き……2枚（1枚100g）
＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 減塩 に合わせる 押す
- 回す 魚の開き に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで18〜20分（4人分は21〜23分）

自動メニュー：健康メニュー／減塩／魚の開き
水位：水位1
焼き上げ：上段 角皿・アミ 約18分

•自動メニュー → 焼き魚 → 魚の開き でも同じ加熱ができます。



バリエーション

さんまの開き

材料（2枚）
さんまの開き……2枚（1枚120g）

●焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。
＊分量は 1〜2人分 を選びます。



自動メニュー
健康メニュー
抗酸化物質保存
焼き野菜（しっかり）

水位 水位1

予熱 上段 角皿・アミ（予熱目安時間約10分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ・浅角皿

約6分

・自動メニュー → 焼き物 → 焼き野菜（しっかり）でも同じ加熱ができます。



「焼き野菜」……………

ゆでたり煮たりした野菜とはひと味違った、香ばしさと甘さが魅力の“焼き野菜”。野菜本来の味が楽しめ、しかも、低カロリーでヘルシーです。さらに、『ヘルシオ』の焼き野菜なら、ビタミンCもしっかりキープできて野菜の恵みが100%満喫できます。

“野菜ってこんなにおいしかったんだ”って思いますよ。

焼き野菜サラダ

材料（2人分）
76 kcal（ドレッシングAの場合）　塩分0.4g

パプリカ（赤・黄）（2〜3cmの角切り）	50g
かぼちゃ（5mmの厚さの薄切り）	40g
エリンギ（半分の長さの1cm厚さ切り）	40g
ズッキーニ（5mmの厚さの輪切り）	40g
ドレッシングA	
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1/2
塩、粗びきこしょう	各少々
生クリーム	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
白ワイン（または水）	大さじ1/2
ドレッシングB	
しょうゆ、酢、オリーブオイル	各小さじ1
砂糖、粗びきこしょう	各少々

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる（水位1）

❷浅角皿に野菜を平たく入れる。

❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）

次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
- 回す 焼き野菜 に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 予熱開始
- 回す（約30秒以内）しっかり に合わせる

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で6〜7分（4人分は7〜8分）

❺加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はAをかけています。）

バリエーション

● 焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

ピンチョス
（スペインのフィンガーフード）

❶パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。（野菜は2人分で合計150gくらいにする）

❷浅角皿に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばらく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブと共にピックに刺す。

※オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

自動メニュー
健康メニュー
抗酸化物質保存
焼き野菜

水位 水位1

予熱 上段 角皿・アミ（予熱目安時間約10分）

焼き上げ 上段 角皿・アミ・浅角皿

約5分

・自動メニュー → 焼き物 → 焼き野菜 でも同じ加熱ができます。



焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料（2人分） 105 kcal　塩分0.4g

かぼちゃ（1cm角に切る）	150g
A プレーンヨーグルト	40g
A マヨネーズ	大さじ1/2
A 塩、こしょう	各少々
好みの野菜	

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷浅角皿にかぼちゃを平たく入れる。

❸予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- 回す 抗酸化物質保存 に合わせる 押す
- 回す 焼き野菜 に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 予熱開始

❹予熱が完了すれば、調理網に2をのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で約5分（4人分は約6分）

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きなす

材料（2人分）24kcal　塩分0.6g
なす ……………………… 2本（1本100g）

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。
❸角皿に調理網をのせてなすを並べる。
❹3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…
回す ウォーターグリル に合わせる 押す
回す 予熱なし に合わせる 押す
回す 18～20分 に合わせる スタート 加熱開始

❺加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵室で冷やす。
※おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。

手動加熱 ウォーターグリル ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ



もち

材料　120kcal（1個）　塩分0.3g
もち ……………………… 2個（1個50g）
しょうゆ、焼きのり ……………… 各適量

※種類などにより焼け方が異なります。
様子を見ながら焼いてください。

❶予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…
回す グリル に合わせる 押す
予熱あり に合わせる 押す
スタート 予熱開始

❷予熱が完了すれば、ミトンを使って調理網にもちを横に並ぶようにのせる。
次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…
回す 約4分 に合わせる スタート 加熱開始

❸加熱後、もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

手動加熱 グリル ｜ 予熱 角皿・アミ 上段（予熱目安時間約10分） ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ



焼きいも

材料　297kcal（1本）　塩分0g
さつまいも（直径5cm以下のもの）
……………………… 2本（1本250g）
＊1～4本まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）
❷さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
❸角皿に調理網をのせていもを並べる。
❹3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す 焼き物 に合わせる 押す
回す 焼きいも に合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約30分

自動メニュー 焼き物 焼きいも ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ ｜ 約30分



バリエーション

● 焼き上げは「焼きいも」と同じ要領です。

ベイクドポテト

材料
じゃがいも ……………… 2個（1個150g）
バター、塩 ……………………… 適量
＊1～4個まで自動でできます。

❶じゃがいもは洗って水気をふく。
❷焼きいも（上記）と同じようにするが、4でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかり に合わす。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約40分

❸加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。



焼きおにぎり

材料（2人分）172kcal　塩分0.8g
おにぎり ……………………… 2個（1個100g）
しょうゆ ……………………… 適量

❶皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。
❷角皿に油をぬった調理網をのせておにぎりを横に並ぶように並べる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…
回す グリル に合わせる 押す
回す 予熱なし に合わせる 押す
回す 約13分 に合わせる スタート 加熱開始

手動加熱 グリル ｜ 上段 角皿・アミ ｜ 焼き上げ



自動メニュー
健康メニュー
脱油・減油
とりのから揚げ

水位 水位1 ／ 上段 角皿・アミ ／ 焼き上げ 約16分

• 自動メニュー → フライ → とりのから揚げ でも同じ加熱ができます。



「から揚げ」…………

人気お総菜メニューのひとつである、“とりのから揚げ”。でも、揚げ物は高カロリーなので、「好きだけど我慢している」という方も多いのでは? 『ヘルシオ』の“から揚げ”なら油を使わないので、とってもヘルシー。しかも、お肉はふっくら仕上がります。揚げ油の処理も不要です。

お弁当のおかずにもいいですよ。

とりのから揚げ

材料（2人分）237 kcal　塩分1.5g

とり手羽元 …………… 6本（1本60g）

A［ 酒 …………… 大さじ1
　　しょうゆ …………… 大さじ1/2

から揚げ粉（市販のもの）…………… 適量

＊4人分も自動でできます。

から揚げのポイント

● 調味料をぬぐい、粉をつけたあとは、余分な粉を払ってから網にのせてください。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位1）

❷ ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。

❸ 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。

❹ 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❺ 4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定 押す）を…

回す　健康メニュー に合わせる　押す
↓
脱油・減油 に合わせる　押す
↓
回す　とりのから揚げ に合わせる　押す
↓
回す　分量を合わせる　押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約16分（4人分は約20分）

＊骨なしのとりのから揚げを作るとき（2人分）

❶ とりもも肉1枚（250g）を8等分に切り、「とりのから揚げ」と同じようにする。

❷ とりのから揚げの4、5と同じようにするが、5でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して 薄め に合わす。

＊市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（2人分）

とり手羽元 …………… 6本（1本60g）
（とりもも肉の場合は、1枚（250g））

A［ しょうゆ …………… 小さじ2 1/2
　　酒 …………… 小さじ2
　　にんにく（すりおろす）…………… 適量
　　塩、こしょう …………… 少々

B［ 片栗粉 …………… 大さじ1 1/2
　　コーンスターチ …………… 大さじ1 1/2

❶ とり肉（とりもも肉の場合は、8等分に切る）はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❷ 別のビニール袋に1のとり肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

豚肉のから揚げ

材料（2人分）524 kcal　塩分1.5g

豚バラ肉（かたまり）…… 250g
A 大根おろし …… 適量
A しょうゆドレッシング（市販のもの）…… 適量
A ごま油、七味とうがらし …… 各適量
A 青じそ、パプリカ …… 各適量

＊4人分も自動でできます。
＊市販のから揚げ粉を使うときは、下味をつけずにから揚げ粉をまぶします。
使わないときは、とりのから揚げ（90ページ）の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷豚肉は3㎝角に切り、とりのから揚げ（90ページ）を参照して、粉をまぶしつける。

❸角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
回す 健康メニュー に合わせる 押す
↓
脱油・減油 に合わせる 押す
↓
回す とりのから揚げ に合わせる 押す
↓
回す 分量を合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す（約30秒以内）薄め に合わせる

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約14分
（4人分は、約18分）

混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー / 健康メニュー / 脱油・減油 / とりのから揚げ（薄め）　水位：水位1　上段：角皿・アミ　焼き上げ：約14分

• 自動メニュー → フライ → とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。



＊酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料（2人分）

豚バラ肉（かたまり）…… 180g
A 酒 …… 大さじ1/2
A しょうゆ …… 大さじ1/4
片栗粉 …… 適量

＊4人分も自動でできます。

❶豚肉は3㎝角に切り、Aで下味をつけ、片栗粉を入れたビニール袋に入れて片栗粉をまぶしつける。
❷豚肉のから揚げ（上記）と同じ要領で加熱する。

とりのゆかり衣揚げ

材料（2人分）157 kcal　塩分1.4g

とりもも肉 …… 1枚（250g）
A 卵白 …… 1個分
A ゆかり粉 …… 5g

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷卵白は少し泡立つくらいにときほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。

❸とりもも肉を8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❹3を上段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。

自動メニュー / 健康メニュー / 脱油・減油 / とりのから揚げ（薄め）　水位：水位1　上段：角皿・アミ　焼き上げ：約14分

• 自動メニュー → フライ → とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。



とりの香草パン粉焼き

材料（2人分）192 kcal　塩分1.2g

とりもも肉（皮なし）…… 1枚（200g）
塩、こしょう …… 各適量
オリーブオイル …… 大さじ1/2
A パン粉 …… 15g
A にんにく（みじん切り）…… 小さじ1/2
B トマトケチャップ …… 大さじ1
B 粒マスタード …… 小さじ1/2
B プレーンヨーグルト …… 大さじ1
パセリ、青ねぎ（各みじん切り）…… 各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷とり肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。

❸フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

❹角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBをとり肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。

❺4を上段に入れる。豚肉のから揚げ（上記）の4と同じ操作をする。
加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

自動メニュー / 健康メニュー / 脱油・減油 / とりのから揚げ（薄め）　水位：水位1　上段：角皿・アミ　焼き上げ：約14分

• 自動メニュー → フライ → とりのから揚げ（薄め）でも同じ加熱ができます。



自動メニュー	上段 焼き上げ	
健康メニュー		
脱油・減油		
えびフライ	角皿・アミ	約7分

• 自動メニュー → フライ → えびフライ でも同じ加熱ができます。

「フライ」……

『ヘルシオ』のフライは、少量の油で作るので、胃にもたれにくく食感がとても軽く仕上がります。いつものフライでも、油のカロリーを気にせずに食べられるのは感激ですね。



人気のフライをヘルシーに
えびフライ

材料（2人分）145kcal　塩分0.6g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

えび …… 大4尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量
＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す えびフライ に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
グリル・予熱なしで約7分（4人分は約8分）

アドバイス…かきフライも同じ操作でできます。

自動メニュー	上段 焼き上げ	
健康メニュー		
脱油・減油		
えびフライ	角皿・アミ	約7分

• 自動メニュー → フライ → えびフライ でも同じ加熱ができます。



いわしのフライ

材料（2人分）276kcal　塩分1g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

いわし …… 4尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉 …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量
＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（下記）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

なるほど!…中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

❸いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

❺4を上段に入れる。えびフライ（上記）の4と同じ操作をする。

こんがりパン粉の作り方

材料
パン粉 …… 30g
サラダ油 …… 大さじ1½
• こんがりパン粉は冷凍できます。

❶耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約50秒 に合わせる スタート 加熱開始

❷加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 機能を使って手動加熱つまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに 延長 機能を使って手動加熱つまみで20～30秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。



ポイント…そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

- **2倍量作るときの目安：** 約1分10秒→約50秒→約20秒
- **3倍量作るときの目安：** 約1分50秒→約1分20秒→約30秒

エリンギのフライ

材料（2人分）290kcal　塩分1.4g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

エリンギ …… 3本
ハム …… 2枚
スライスチーズ …… 2枚
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷エリンギはたて半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

❸2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。

❹3を上段に入れる。えびフライ（92ページ）の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。

手動でするときは
グリル・予熱なしで約8分（4人分は約9分）

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 えびフライ(しっかり)　上段 焼き上げ　角皿・アミ　約8分

• 自動メニュー → フライ → えびフライ (しっかり) でも同じ加熱ができます。



とんかつ

材料（2人分）324kcal　塩分0.7g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

豚ロース肉 …… 2枚（1枚130g）
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

❸肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

❹3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す とんかつ に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

手動でするときは
グリル・予熱なしで約10分（4人分は約11分）

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 とんかつ　上段 焼き上げ　角皿・アミ　約10分

• 自動メニュー → フライ → とんかつ でも同じ加熱ができます。



フライのポイント
●フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

ポテトコロッケ

材料（2人分）383kcal　塩分1.3g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ1½

じゃがいも（4つ切り） …… 2個（300g）

A
- 玉ねぎ（みじん切り） …… ½個（100g）
- 牛ひき肉（ほぐす） …… 50g
- バター …… 適量

塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
マヨネーズ …… 大さじ½
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
- 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
- ↓ 回す いも・かぼちゃ に合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）手動のレンジ1000Wで5〜6分加熱してください。

❺耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定(押す) を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- ↓ 1000W に合わせる 押す
- ↓ 回す 約2分 に合わせる スタート 加熱開始

自動メニュー 健康メニュー 脱油・減油 とんかつ　上段 焼き上げ　角皿・アミ　約10分

• 自動メニュー → フライ → とんかつ でも同じ加熱ができます。
＊じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。



加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

❻5を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

❼6を上段に入れる。とんかつ（上記）の5と同じ操作をする。



自動メニュー		
健康メニュー 脱油・減油 とんかつ	上段 角皿・アミ 焼き上げ	約10分

・自動メニュー→フライ→とんかつ でも同じ加熱ができます。

サクサクの衣と、
ピリ辛明太子のしっとりさが
やみつきになる味

明太子フライ

材料（2人分）321kcal　塩分1.9g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$

ささ身 …… 4枚（200g）
明太子 …… 50g
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。

❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

❹3を上段に入れる。とんかつ（93ページ）の5と同じ操作をする。



自動メニュー		
健康メニュー 脱油・減油 とんかつ	上段 角皿・アミ 焼き上げ	約10分

・自動メニュー→フライ→とんかつ でも同じ加熱ができます。

アスパラガスの肉巻きフライ

材料（2人分）273kcal　塩分1.8g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$

豚もも肉（薄切り） …… 8枚（100g）
アスパラガス …… 4本
青じそ …… 8枚
塩、こしょう …… 各少々

A
- 梅肉 …… 10g
- 練りわさび …… 10g
- 白ごま …… 適量

薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

❸豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう1本作る。

❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

❺4を上段に入れる。とんかつ（93ページ）の5と同じ操作をする。



自動メニュー		
健康メニュー 脱油・減油 とんかつ(しっかり)	上段 角皿・アミ 焼き上げ	約12分

・自動メニュー→フライ→とんかつ（しっかり）でも同じ加熱ができます。

豆腐カツ

材料（2人分）309kcal　塩分1.1g

こんがりパン粉
- パン粉 …… 30g
- サラダ油 …… 大さじ$1\frac{1}{2}$

もめん豆腐 …… $\frac{1}{2}$丁（150g）
八丁みそ …… 小さじ2
酒 …… 少々
青じそ …… 4枚
豚もも肉（薄切り） …… 100g
塩、こしょう …… 各少々
薄力粉、溶き卵 …… 各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

❸豆腐は横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、4等分に切って、青じそで巻く。

❹豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。

❺4を上段に入れる。とんかつ（93ページ）の5と同じ操作をするが、**スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。**

手動でするときは
グリル・予熱なしで約12分（4人分は13～15分）

ツナのおつまみ春巻き

材料（2人分）196kcal　塩分0.7g

ツナ（缶詰）	50g
A ピザ用チーズ	15g
A パセリ	少々
A カレー粉	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ1
春巻きの皮	2枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

*4人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1）
2. 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
3. 薄力粉を同量の水で溶く。
4. 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
5. 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6. 5を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す 春巻き に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 春巻き	水位1	角皿・アミ	約9分

・自動メニュー → フライ → 春巻き でも同じ加熱ができます。



手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約9分
（4人分は約11分）

（梅じそ味）
汁気をきったツナ50gと、梅肉、練りわさび各大さじ1/2、白ごま小さじ1を混ぜ合わせる。青じそ4枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

豚肉とナッツの春巻き

材料（2人分）272kcal　塩分1.5g

玉ねぎ	50g
ニラ	1/3束
好みのナッツ	15g
A 豚ひき肉	80g
A しょうゆ	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/3
A 片栗粉	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々
春巻きの皮	4枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

*4人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1）
2. 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。
3. 薄力粉を同量の水で溶く。
4. 2とAをよく混ぜ合わせ、4等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
5. 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
6. 5を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（上記）の6と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 春巻き	水位1	角皿・アミ	約9分

・自動メニュー → フライ → 春巻き でも同じ加熱ができます。



豚肉の竜田揚げ風

材料（2人分）219kcal　塩分1.3g

豚肉しょうが焼き用（半分に切る）	150g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん・酒	各小さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうが・にんにく（すりおろす）	各ひとかけ
青ねぎ（小口切り）	1本分
薄力粉	適量

*4人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1）
2. ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を10等分につまんで、薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
3. 2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 健康メニュー に合わせる 押す
- ↓ 脱油・減油 に合わせる 押す
- ↓ 回す 豚肉の竜田揚げ風 に合わせる 押す
- ↓ 回す 分量を合わせる 押す
- ↓ スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 豚肉の竜田揚げ風	水位1	角皿・アミ	約10分

・自動メニュー → フライ → 豚肉の竜田揚げ風 でも同じ加熱ができます。



手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで約10分
（4人分は約12分）

さばの竜田揚げ風

材料（2人分）234kcal　塩分1.4g

さば（三枚におろした片身）	200g
たれ	
しょうゆ	小さじ2 1/4
酒	大さじ1/2
青ねぎ（小口切り）	1/2本分
しょうが（すりおろす）	大さじ1/2
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ1 1/2
オーブン用クッキングペーパー	

*4人分も自動でできます。

1. 水タンクに水を入れる。（水位1）
2. さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
3. 2を上段に入れる。豚肉の竜田揚げ風（上記）の3と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
健康メニュー 脱油・減油 豚肉の竜田揚げ風	水位1	角皿・アミ	約10分

・自動メニュー → フライ → 豚肉の竜田揚げ風 でも同じ加熱ができます。





彩り豊かな一皿で、
身体の中からきれいに。

温野菜サラダ

組み合わせ①

自動メニュー 健康メニュー 抗酸化物質保存 青野菜（柔らかめ）	水位	水位2	上段 角皿・アミ	ゆで	約9分

組み合わせ②

自動メニュー 健康メニュー 抗酸化物質保存 いも・かぼちゃ（固め）	水位	水位2	上段 角皿・アミ	ゆで	約15分

・**自動メニュー**→**ゆで・蒸し物**→**青野菜**（柔らかめ）
［または**いも・かぼちゃ**（固め）］でも同じ加熱ができます。

●ドレッシング
玉ねぎ（すりおろす）…25g・ポン酢しょうゆ…大さじ2・オリーブオイル…大さじ1/2・塩、こしょう…各少々

材料（2人分）139 kcal　塩分1.5g（組み合わせ①でドレッシングをかけた場合）　＊4人分も自動でできます。

〔組み合わせ①の場合〕

- ブロッコリー……1/2個
- アスパラガス……6本
- 粗びきウインナー……2本
- うずら卵……4個

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）
❷ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す **健康メニュー** に合わせる 押す
↓
回す **抗酸化物質保存** に合わせる 押す
↓
回す **青野菜** に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す（約30秒以内）**柔らかめ** に合わせる

❹加熱後、ドレッシング（右上に記載）をかける。

〔組み合わせ②の場合〕

- かぼちゃ（5mm厚さに切る）……100g
- いんげん……50g

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）
❷角皿に調理網をのせて材料を並べる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す **健康メニュー** に合わせる 押す
↓
回す **抗酸化物質保存** に合わせる 押す
↓
回す **いも・かぼちゃ** に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す（約30秒以内）**固め** に合わせる

❹加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをふる。

手動でするときは
組み合わせ① 蒸し物（強）で約9分　　組み合わせ② 蒸し物（強）で約15分

ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

金ザルが使えて便利です

ブロッコリーのミモザサラダ

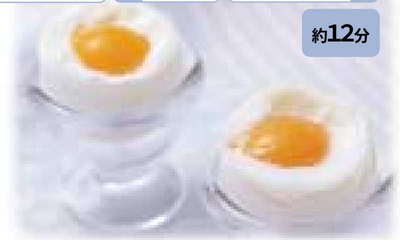


❶ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3mm厚さの半月切りにして金ザルに入れる。（にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。）



❷角皿に調理網をのせ、1と卵（冷蔵のもの）2個をのせる。
❸**組み合わせ①と同じ操作をし、加熱後、金ザルごと野菜を取り出す。**
延長 で3～5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身を分けて刻む。

自動メニュー ゆで・蒸し物 ゆで卵・レトルトカレー	水位	水位2	上段 角皿・アミ	ゆで	約12分



ゆで卵のポイント

●冷蔵保存の卵を使います。
●卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニュー**つまみを回して仕上がりを調節してください。

ゆで卵

材料（4個分）　76kcal　塩分0.2g
卵（冷蔵のもの）……M4個
＊Mサイズ2～8個まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）
❷角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
❸2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す **ゆで・蒸し物** に合わせる 押す
↓
回す **ゆで卵・レトルトカレー** に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約12分

❹加熱後、水に取ってから、殻をむく。

ご注意 ゆで卵やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます



●卵といっしょにレトルトパック（カレーなど1袋）を並べ、冷凍ごはん（1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いて、その上に冷凍ごはんをのせる）ものせて**自動メニュー**の**ゆで・蒸し物**の**ゆで卵・レトルトカレー**で**スタート**後、約30秒以内に **しっかり** を選んで加熱します。
※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
●レトルトパックのみ（1～2袋）の加熱は、**標準** でできます。



自動メニュー ゆで・蒸し物 茶わん蒸し	水位 水位2	上段 角皿	蒸し	約30分（蒸らし10分含む）

茶わん蒸し

材料（2人分）115kcal　塩分2.2g

- 干ししいたけ（水でもどす）…… 1枚
- A
  - 干ししいたけのもどし汁 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1½
  - 砂糖 …… 大さじ½
- ささ身 …… 50g
- 酒、薄口しょうゆ …… 各少々
- えび …… 2尾
- かまぼこ …… 2切れ
- ぎんなん（缶詰）…… 4粒
- 卵液
  - 卵 …… M1個
  - だし汁 …… 1カップ
  - 塩 …… 少々
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ½
  - みりん …… 小さじ1
- みつ葉 …… 適量

*1〜4人分も自動でできます。

❶干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定(押す) を…

回す レンジ に合わせる 押す
↓
1000W に合わせる 押す
↓
回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

❹卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

❺蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

❻角皿に5を並べる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…

回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
↓
回す 茶わん蒸し に合わせる 押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（弱）で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの⅓以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



茶わん蒸しいろいろ

洋風茶わん蒸し

材料（2人分）
130kcal　塩分1.4g　mL=cc

- とりもも肉（4等分に切り、塩こしょうする）…… 40g
- マッシュルーム・薄切り（缶詰）…… 15g
- ベーコン（1cm幅に切る）…… 1枚（20g）
- 卵液
  - 卵 …… M1個
  - ブイヨン（固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）…… 150mL
  - 牛乳 …… 50mL
  - 白ワイン …… 大さじ½
  - 塩、こしょう …… 各適量
- チャービル …… 適量
- アルミホイル

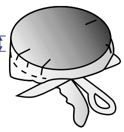
*1〜4人分も自動でできます。

● 加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。

❶茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。

❷耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に1、とり肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。



❸加熱後、チャービルを飾る。

うなぎの大皿蒸し

材料（4人分）183kcal　塩分1.5g

- 卵液
  - 卵 …… M4個
  - A
    - だし汁 …… 1カップ
    - 酒 …… 大さじ1
    - 薄口しょうゆ …… 小さじ1
    - 塩 …… 小さじ½
- うなぎのかば焼き …… 100g
- ゆり根（1片ずつはがす）…… 1個
- みつ葉 …… 適量

❶卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。

❷4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。角皿に調理網をのせて上段に入れ、その上に大皿をのせる。茶わん蒸し（上記）の7と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わせる。

※本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。



❸加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

自動メニュー 煮物・赤飯 乾物の煮物 ｜ 水位 水位1 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ 約30分



ひじきの煮物



「野菜の煮物」・・・・・

野菜をしっかり食べてますか？野菜には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれており、身体の調子を整えます。また、食物せんいも多く含まれているので害になるものを体の外に排出してくれます。サプリメントも手軽ですが、やっぱり毎日の食事で補うのが理想的。色の濃い野菜も薄い野菜もまんべんなく食べたほうがいろいろな栄養が摂れます。

心落ちつく優しい味わい。

切り干し大根の煮物

材料（4人分）142kcal　塩分2.1g

切り干し大根 ……… 70g
油揚げ ……… 2枚
A ┌ だし汁 ……… 2カップ
　│ 砂糖、薄口しょうゆ ……… 各大さじ4
　└ 酒 ……… 大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

❸底の平らな深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　煮物・赤飯　に合わせる　押す
↓
乾物の煮物　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
煮こみで約30分

バリエーション　ひじきの煮物

● 煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料（4人分）

ひじき ……… 30g（乾燥）
油揚げ ……… 2枚
にんじん ……… 40g
A ┌ だし汁 ……… 1/2カップ
　│ しょうゆ、みりん ……… 各大さじ3
　└ 砂糖 ……… 大さじ1
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

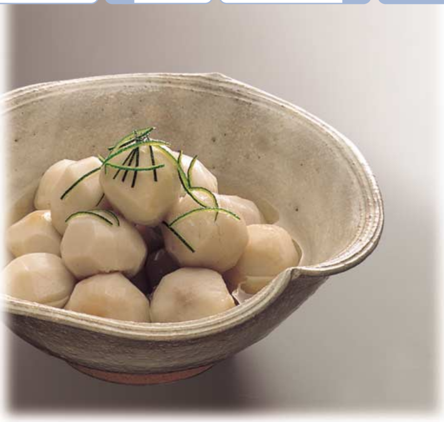
❸底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。切り干し大根の煮物（下記）の5と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して**しっかり**に合わす。

手動でするときは
煮こみで約40分

自動メニュー 煮物・赤飯 野菜の煮物 ｜ 水位 水位1 ｜ 下段 角皿 ｜ 煮こみ 約50分



里いもの煮物

材料（4人分）161kcal　塩分1.6g

里芋 ……… 800g
A ┌ だし汁 ……… 2カップ
　│ 薄口しょうゆ ……… 大さじ2
　│ 砂糖、みりん ……… 各大さじ3
　└ 塩 ……… 小さじ1/2
ゆずの皮（せん切り） ……… 適量
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタをする。

❸角皿に2をのせる。

❹3を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　煮物・赤飯　に合わせる　押す
↓
回す　野菜の煮物　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
煮こみで約50分

加熱後、ゆずの皮を散らす。

アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

材料（4人分）196kcal　塩分1.2g

かぼちゃ……600g
A
- だし汁……$1\frac{1}{2}$カップ
- 砂糖……大さじ3
- みりん、酒……各大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ$\frac{1}{3}$

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

❸底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。里いもの煮物（98ページ）の4と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **ひかえめ** に合わす。

手動でするときは
煮こみで約40分

自動メニュー	水位	下段	煮こみ
煮物・赤飯 野菜の煮物（ひかえめ）	水位1	角皿	約40分



肉じゃが

材料（4人分）270kcal　塩分2.3g

じゃがいも（4～8つ切り）……4個（600g）
玉ねぎ（くし切り）……2個（400g）
牛薄切り肉（3～4cm幅に切る）……200g
水……$1\frac{1}{2}$カップ
しょうゆ……大さじ5
砂糖……大さじ3
酒、みりん……各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷底の平らな深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

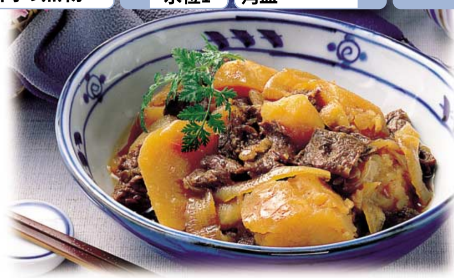
❸2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　煮物・赤飯 に合わせる　押す
↓
回す　肉の煮物 に合わせる　押す
↓
スタート 加熱開始

自動メニュー	水位	下段	煮こみ
煮物・赤飯 肉の煮物	水位1	角皿	約55分



手動でするときは
煮こみで約55分

油抜きしたとり肉を使って

とりの柔らか梅酒煮

材料（4人分）254kcal　塩分2.6g

とりもも肉……2枚（1枚250g）（油抜き前）
A
- 梅酒、水……1カップ
- しょうゆ……$\frac{1}{4}$カップ
- コンソメ（顆粒）……小さじ$\frac{1}{2}$
- 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ$\frac{1}{2}$

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き（80ページ）の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

❷水タンクに水を入れる。（水位1）

❸底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　煮物・赤飯 に合わせる　押す
↓
回す　肉の煮物 に合わせる　押す
↓
スタート 加熱開始

手動でするときは
煮こみで約55分

自動メニュー	水位	下段	煮こみ
煮物・赤飯 肉の煮物	水位1	角皿	約55分



油抜きした豚バラ肉を使って

豚の角煮

材料（4人分）817kcal　塩分1.8g

豚バラ肉（かたまり）……800g（油抜き前）
A
- 酒……$\frac{1}{2}$カップ
- 砂糖、しょうゆ……各大さじ5
- にんにく、しょうが（各薄切り）……各ひとかけ
- 八角……1個
- 水……2カップ

オーブン用クッキングペーパー

❶肉の油抜き（80ページ）の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　煮物・赤飯 に合わせる　押す
↓
回す　肉の煮物 に合わせる　押す
↓
スタート 加熱開始
↓
回す（約30秒以内）しっかり に合わせる

手動でするときは
煮こみで約1時間10分

自動メニュー	水位	下段	煮こみ
煮物・赤飯 肉の煮物（しっかり）	水位2	角皿	約1時間10分



ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

自動メニュー 煮物・赤飯 肉の煮物 | 水位 水位1 | 角皿 下段 | 煮こみ 約55分



お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って

とりの赤ワイン煮

材料（4人分）135kcal　塩分1.8g

	とりもも肉	2枚（1枚250g）（油抜き前）
A	赤ワイン、水	各1/2カップ
A	トマトケチャップ	1/2カップ
A	固形ブイヨン	1個
A	ベイリーフ	1枚
A	塩、こしょう	少々
A	タイム	少々
	しめじ	1パック（100g）
	マッシュルーム	8個
	オーブン用クッキングペーパー	

❶肉の油抜き（80ページ）の1〜5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。

❷水タンクに水を入れる。（水位1）

❸底の平らな深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。

❹3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❺角皿に4をのせる。

❻5を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

回す　煮物・赤飯 に合わせる　押す

回す　肉の煮物 に合わせる　押す

スタート 加熱開始

手動でするときは
煮こみで約55分

加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

手動加熱 煮こみ | 水位 水位2 | 角皿 下段 | 煮こみ



ビーフシチュー

材料（4人分）610kcal　塩分3.2g

mL=cc

	牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす）	400g
	サラダ油	適量
	赤ワイン	大さじ3
	じゃがいも（乱切り）	2個（300g）
	にんじん（乱切り）	1本（200g）
	玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）
	マッシュルーム（缶詰・ホール）	50g
A	トマトピューレ	100mL
A	砂糖	大さじ1
A	ベイリーフ	1枚
A	塩、こしょう	各少々
	バター	50g
	薄力粉	50g
	固形ブイヨン	2個
	水	3 1/2カップ
	オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

❸フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

❹2の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❺角皿に4をのせる。

❻5を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…

回す　煮こみ に合わせる　押す

回す　約2時間 に合わせる スタート 加熱開始

かれいの煮つけ

材料（2尾分）119kcal（1尾）　塩分1.1g
mL=cc

- かれい……2尾（1尾200g）
- A
  - 水……70mL
  - 砂糖……大さじ1
  - 酒、みりん……各大さじ1 1/2
  - しょうゆ……大さじ2
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

❸底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す　煮物・赤飯　に合わせる　押す
↓
回す　魚の煮つけ　に合わせる　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは
煮こみで約25分

自動メニュー　煮物・赤飯　魚の煮つけ｜水位　水位1｜下段　角皿｜煮こみ｜約25分



加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

さばのみそ煮

材料（4人分）238kcal　塩分1.2g
mL=cc

- さば……4切れ（1切れ100g）
- 八丁みそ……100g
- 熱湯……150mL
- A
  - 砂糖……大さじ2 1/2
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ2
  - 土しょうが（せん切り）……適量
- オーブン用クッキングペーパー

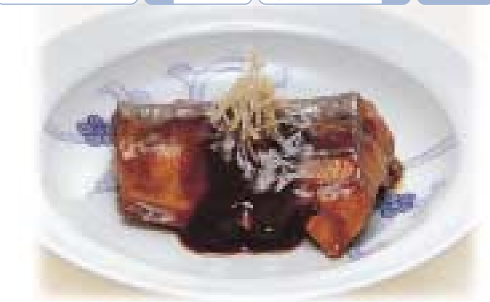
❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷底の平らな深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❸角皿に2をのせる。

❹3を下段に入れる。かれいの煮つけ（上記）の5と同じ操作をする。

自動メニュー　煮物・赤飯　魚の煮つけ｜水位　水位1｜下段　角皿｜煮こみ｜約25分



黒　豆

材料（4人分）419kcal　塩分2g

- 黒豆……2カップ（280g）
- A
  - 水……5 1/2カップ
  - 砂糖……90g
  - しょうゆ……大さじ2
  - 塩……小さじ1
  - 重曹……小さじ1/3
- 砂糖……90g
- オーブン用クッキングペーパー

❶底の平らな深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタする。

❹角皿に3をのせる。

❺4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる　押す
↓
回す　予熱なし　に合わせる　押す
↓
回す　180℃　に合わせる　押す
↓
回す　約35分　に合わせる　スタート　加熱開始

❻加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる　押す
↓
回す　予熱なし　に合わせる　押す
↓
回す　140℃　に合わせる　押す
↓
回す　約1時間30分　に合わせる　スタート　加熱開始

❼加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをする。次の操作をする。

手動加熱　ウォーターオーブン（ロースト）｜水位　水位2｜下段　角皿｜煮こみ



手動加熱（決定（押す））を…
回す　ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる　押す
↓
回す　予熱なし　に合わせる　押す
↓
回す　140℃　に合わせる　押す
↓
回す　約1時間　に合わせる　スタート　加熱開始

❽7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント…さびた釘（9〜10本）を洗って布袋に入れたものを入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

自動メニュー	水位	上段	炊き上げ
煮物・赤飯 赤飯	水位2	角皿・アミ	約20分



赤　飯

材料（米2カップ分）
345kcal（1/4量）　塩分0g　mL=cc

もち米 ……………… 2カップ（340g）
あずき ……………………………… 50g
あずきのゆで汁（たりないときは水を加える）
…………………………………… 260mL

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ あずきをゆでる。（ゆで汁は残しておく）金属製バット（28×21×（高さ）3.5㎝）に洗ったもち米とあずきのゆで汁（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。



※もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。

❸ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

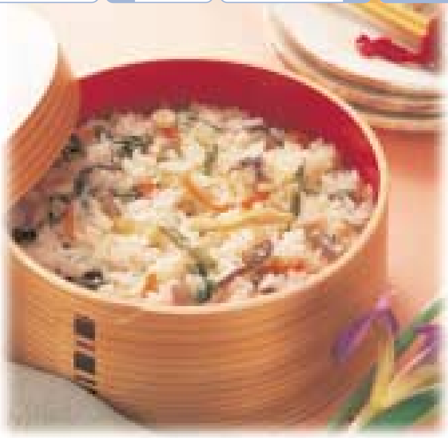
❹ 3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　煮物・赤飯　に合わせる　押す
- 回す　赤飯　に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約20分

加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー	水位	上段	炊き上げ
煮物・赤飯 赤飯	水位2	角皿・アミ	約20分



山菜おこわ

材料（米2カップ分）
323kcal（1/4量）　塩分1g　mL=cc

もち米 ……………… 2カップ（340g）
水 …………………………………… 240mL
山菜の水煮（正味） ……………… 60g
A［薄口しょうゆ ……………… 大さじ1/2
　 塩 ……………………………… 少々

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。

❶ 水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ 洗ったもち米と水を金属製バット（28×21×（高さ）3.5㎝）に入れ、約1時間つけておく。
※もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。

❸ 水気をきった山菜の水煮、Aを2に加える。

❹ 角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺ 4を上段に入れる。赤飯（上記）の4と同じ操作をする。

手動加熱	付属品は	炊き上げ
レンジ 500W→200W	入れません	



ご は ん

材料 151kcal（1カップの1/4量）　塩分0g　mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約５分 → 約17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分 → 約27分

❶ 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

❷ 1に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- 回す　500W　に合わせる　押す
- 回す　設定時間（上表参照）　に合わせる　スタート　加熱開始

❸ 加熱後、とりけしを押し、

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- 回す　200W　に合わせる　押す
- 回す　設定時間（上表参照）　に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

うなぎの蒸し寿司

材料(2人分) 437kcal　塩分2g　mL=cc

干ししいたけ(もどす)		2枚
A	干ししいたけのもどし汁	40mL
A	しょうゆ	小さじ1
A	砂糖	小さじ2
すしめし		
	あたたかいごはん	360g
	酢	大さじ1 1/2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
うなぎ(そぎ切り)		50g
えび		2尾
錦糸卵		適量
絹さや		6枚

＊1～4人分まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(水位2)

❷干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定(押す))を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 回す 1000W に合わせる 押す
- 回す 約50秒 に合わせる スタート 加熱開始

(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

❸すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 1/2を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

❹角皿に3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー(決定(押す))を…
- 回す しっとりあたため に合わせる 押す
- ごはん(常温) に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始
- 回す (約30秒以内) あつめ に合わせる

手動でするときは
蒸し物(強)で約8分

自動メニュー	水位	上段 蒸し	
しっとりあたため ごはん(常温)(あつめ)	水位2	角皿	約8分



ヘルシーMEMO
うなぎは"栄養の宝庫"と言われるように、ビタミンA、B1、B2、D、E、カルシウムなどが豊富で、かば焼き1人前(50g)で1日のビタミンAの所要量を満たし、Dの所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

おかゆ

材料(2人分) 151kcal　塩分0g

米	1/2カップ(85g)
水	5カップ

❶洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

❷1をフタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱(決定(押す))を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 回す 500W に合わせる 押す
- 回す 約30分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、延長で約10分加熱する。

手動加熱	付属品は	炊き上げ
レンジ 500W	入れません	



いかめし

材料(2人分) 372kcal　塩分5.3g

もち米		100g
するめいか		2杯(1杯250g)
A	だし汁	1カップ
A	酒、しょうゆ	各1/4カップ
A	砂糖	大さじ2
オーブン用クッキングペーパー		

❶水タンクに水を入れる。(水位2)

❷分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。

❸いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。

❹2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴を開け味をしみやすくする。

❺底の平らな深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタをする。

❻角皿に5をのせる。

❼6を下段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱(決定(押す))を…
- 回す 煮こみ に合わせる 押す
- 回す 約1時間 に合わせる スタート 加熱開始

❽加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。
※冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

手動加熱	水位	下段 炊き上げ
煮こみ	水位2	角皿



カンタンCOOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気に加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。
かしこく、便利な“ 手抜き ”を応援します。

▶じゃがいも

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	上段		
ゆで・蒸し物 いも・かぼちゃ	水位2	角皿・アミ	ゆで	約25分



ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。

じゃがいもの薬味あえ（75kcal 塩分0.7g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●A［しょうゆ…大さじ½●みりん…小さじ1●酒…小さじ1］●白ねぎ（みじん切り）…大さじ1½●かつお節…½パック（1.5g）●青ねぎ（小口切り）…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
3 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
- 回す いも・かぼちゃ に合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
4 Aを小さい耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す レンジ に合わせる 押す
- 1000W に合わせる 押す
- 回す 約40秒 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、3に回しかけ、残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

自動メニュー	水位	上段		
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿	焼き上げ	約19分



にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き（124kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●コンビーフ…¼缶（25g）●にんにく…½片●ピザ用チーズ…20g ●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき5㎜厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく
3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れる。

次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す 焼き物 に合わせる 押す
- 回す カンタン焼物おかず に合わせる 押す
- 回す 分量を合わせる 押す
- スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）予熱なしの190℃で約19分（4人分は約24分）

加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	上段		
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿	焼き上げ	約19分



まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのもうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン（190kcal 塩分0.6g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●ベーコン…1½枚●まいたけ…½パック（50g）●A［マヨネーズ…大さじ1½●牛乳…大さじ½●マスタード…小さじ½●にんにくチューブ…少々］●塩、こしょう…各少々●パン粉…大さじ½●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき、3㎜厚さの半月切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにする。
3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
5 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き（上記）の5と同じ操作をする。
加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿	約19分



それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。

とりじゃがトマト（207kcal 塩分0.4g）

材料:2人分 ●とりもも肉…1/2枚（125g）●A［酒…大さじ1/2•にんにくチューブ…少々•塩、こしょう…各少々］●じゃがいも…1個（150g）●プチトマト…4個●B［粉チーズ、パン粉…各大さじ1/2•ミックスハーブ（乾燥）…適量•塩、こしょう…各少々］

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、4等分に切り、ビニール袋にAとともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けこむ。
3 じゃがいもは皮をむいて12等分に切る。
4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿	約19分



ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

ポテトとコーンのらくらくグラタン（205kcal 塩分0.8g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●玉ねぎ…1/4個（50g）●ベーコン …1枚●スイートコーン（缶詰•クリーム）…1/2缶（95g）●こしょう…少々●ピザ用チーズ…30g

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
3 グラタン皿2皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿	約19分



お子様の大好きなトマト味。ブランチやワインにも合います。

じゃがピザ（135kcal 塩分0.6g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●ピーマン…1/2個●プチトマト…3個●ピザ用チーズ…30g●塩、こしょう…各少々●トマトケチャップ…大さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの輪切り、ピーマンは1cm角切り、プチトマトは半分に切る。
3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿	約19分



市販のミートソースを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き（147kcal 塩分0.8g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●なす…1/2本（50g）●ミートソース（市販品）…50g●ピザ用チーズ…30g●塩、こしょう…各少々●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの輪切り、なすも同様に切る。
3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。
加熱後、きざんだパセリを散らす。

＊じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ
焼き物 カンタン焼物おかず	水位1	角皿•アミ•浅角皿	約19分



少量の油をからめるだけの手軽さです。

フライドポテト風おつまみ（75kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●じゃがいも…1個（150g）●サラダ油…小さじ1●塩…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 じゃがいもは皮をよく洗って1cm角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、浅角皿に重ならないように広げる。
3 角皿に調理網をのせて2をのせ、上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。
※本体表示部に「調理網」と「浅角皿」は表示されませんが、このメニューでは使用します。
加熱後、塩をまぶす。

いろんな野菜で ヘルシースティック焼き野菜

ビタミンをキープした甘味のあるメニューです。お子様のおやつにも最適。



※にんじんやかぼちゃをじゃがいもの要領で下準備して、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わす。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず | 水位 水位1 | 上段 角皿 | 焼き上げ | 約19分



チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き（167kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●キャベツ…1/8個（150g）●トマト…1/2個（100g）●ベーコン…2枚 ●A［コンソメ（顆粒）…小さじ1/2•塩、こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…40g●ミックスハーブ（乾燥）…適量●アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 キャベツは芯を残して2等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。
5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
6 5を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す 焼き物 に合わせる 押す
回す カンタン焼物おかず に合わせる 押す
回す 分量を合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190℃で約19分（4人分は約24分）

自動メニュー ゆで・蒸し物 青野菜（柔らかめ） | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ | ゆで | 約9分



彩りも栄養のバランスもいい温サラダです。

キャベツの半熟卵サラダ（155kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●アスパラガス…2本●キャベツ（大きい葉）…2枚●卵（冷蔵のもの）…M2個●ベーコン…2枚●黒こしょう・粉チーズ…各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。
※卵にキャベツがかぶらないようにする。
3 2を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
青野菜 に合わせる 押す
スタート 加熱開始
回す （約30秒以内）柔らかめ に合わせる

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分

加熱後、卵は水にとって殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。

ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず | 水位 水位2 | 上段 角皿 | 蒸し | 約16分



朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

キャベツと厚揚げの卵とじ（224kcal 塩分2g）

材料:2人分（mL=cc）●キャベツ…100g●厚揚げ…1/2個（70g）●白ねぎ…1/2本●卵…M3個●A［だし汁…50mL•しょうゆ…大さじ1 1/3•みりん…大さじ1 1/3］●青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは3〜4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、1口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体にまわしかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す ゆで・蒸し物 に合わせる 押す
回す カンタン蒸物おかず に合わせる 押す
回す 分量を合わせる 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約16分（4人分は約18分）

加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
※かつお節をかけてもよいでしょう。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず | 水位 水位2 | 上段 角皿 | 蒸し | 約16分



落ち着く、ごはんによく合うおかずです。

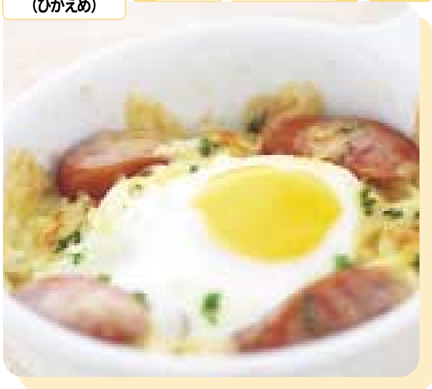
キャベツのみそ蒸し（264kcal 塩分2.3g）

材料:2人分 ●キャベツ…150g●豚バラ肉（薄切り）…100g●A［みそ、砂糖…各大さじ1•酒、しょうゆ…各小さじ2•豆板醤（トウバンジャン）…適量•片栗粉…小さじ2］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは3〜4cm角のざく切りにする。
3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
4 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、3を平らにのせる。
5 角皿に4をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（上記）の4と同じ操作をする。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ）	水位1	角皿		約15分



おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツとウインナーの巣ごもり（275kcal 塩分0.9g）

材料:2人分（mL=cc）●キャベツ…100g ●玉ねぎ…1/4個（50g）●粗びきウインナー…2本 ●A［生クリーム…30mL・塩、こしょう…各少々］●卵…M2個 ●ピザ用チーズ…30g ●パン粉…大さじ1

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 キャベツは千切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
3 底の平らな耐熱容器2個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。（表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。）
4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。
5 4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　焼き物 に合わせる　押す
- 回す　カンタン焼物おかず に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　加熱開始
- 回す（約30秒以内）ひかえめ に合わせる

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの190℃で約15分（4人分は約19分）

自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2	角皿		約16分



食欲のないときでも、さっぱりといただけます。

キャベツと梅じその豚しゃぶ（120kcal 塩分1.7g）

材料:2人分 ●キャベツ…100g ●豚もも肉（薄切り）…100g ●えのきだけ…1/2パック（50g）●塩、こしょう…各少々 ●A［酢…大さじ1・しょうゆ…小さじ1・ごま油…大さじ1/2・砂糖…小さじ1/2］●梅干し…3個 ●青じそ（細切り）…5枚

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは1cm幅の千切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
3 底の平らな耐熱容器にキャベツを敷き、えのきだけと豚肉を混ぜたものをのせて軽く塩、こしょうをふる。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をする。
5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。
6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。

自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2	角皿		約16分



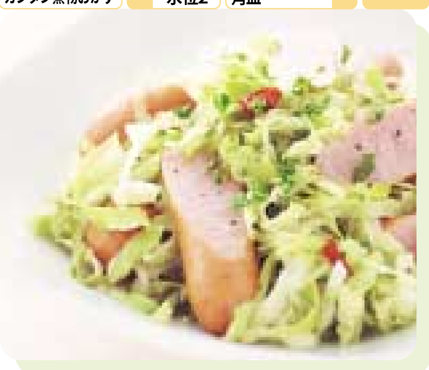
キャベツの上に鶏肉をのせてふっくら柔らかく。

キャベツと蒸しどりの中華風（151kcal 塩分1.4g）

材料:2人分 ●キャベツ…150g ●とりむね肉…150g ●塩…少々 ●酒…大さじ1 ●A［しょうゆ、ごま油…各小さじ2・酢…小さじ1・豆板醤（トウバンジャン）…適量］●貝割れ菜…1/2パック

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは3～4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。
3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのタレをかける。

自動メニュー	水位	上段	蒸し	
ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず	水位2	角皿		約16分



キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。

キャベツのザワークラウト風（121kcal 塩分1.6g）

材料:2人分 ●キャベツ…150g ●粗びきウインナー… 4本 ●A［酢…大さじ3・塩…小さじ1/3・黒こしょう…少々・赤とうがらし（半分にちぎり種を除く）…1本］●パセリ…適量 ●粒マスタード…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 キャベツは千切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、全体を混ぜて、きざんだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 角皿 上段 ｜ 焼き上げ ｜ 約19分



スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン（50kcal 塩分1.4g）

材料:2人分 ●玉ねぎ…1個（200g）●梅干し…1個●しょうゆ…大さじ1/2●みりん…大さじ1/4●かつお節…1/2パック（1.5g）●刻みのり…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
3 2を上段に入れ、キャベツのチーズ焼き（114ページ）の6と同じ操作をする。
4 梅干しの種をとり、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつお節と刻みのりをふる。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ） ｜ 水位 水位1 ｜ 角皿 上段 ｜ 焼き上げ ｜ 約15分



パンと一緒にブランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き（90kcal 塩分0.5g）

材料:2人分 ●玉ねぎ…1/2個（100g）●なす…1本（100g）●アンチョビ…2〜3枚●オリーブオイル…大さじ1●塩、こしょう…各少々●タバスコ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 玉ねぎは5㎜厚さの薄切りにする。なすは1.5㎝厚さの輪切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上に並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、タバスコをかける。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり（107ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 角皿 上段 ｜ 焼き上げ ｜ 約19分



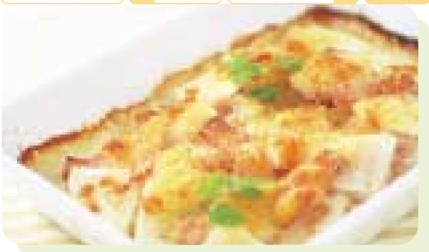
シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め（109kcal 塩分0.7g）

材料:2人分 ●トマト…1個（200g）●A［合びき肉…60g・玉ねぎ…1/8個（25g）・パン粉…大さじ1・塩、こしょう…各少々］●B［コンソメ（顆粒）…小さじ1/4・トマトケチャップ…大さじ1・水…大さじ2］●バジル（乾燥）…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。（中身はとっておく）
3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち30gを加えて混ぜる。（残りはとっておく）
4 2に、3を2等分してつめる。
5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
6 角皿に5をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 角皿 上段 ｜ 焼き上げ ｜ 約19分



大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き（222kcal 塩分0.6g）

材料:2人分 ●大根…200g●ベーコン…2枚●塩、こしょう…各少々●生クリーム…大さじ3●ピザ用チーズ…20g●パン粉…大さじ2

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 大根は3㎜厚さのいちょう切り、ベーコンは1㎝幅の短冊切りにしておく。
3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 角皿 上段 ｜ 蒸し ｜ 約16分



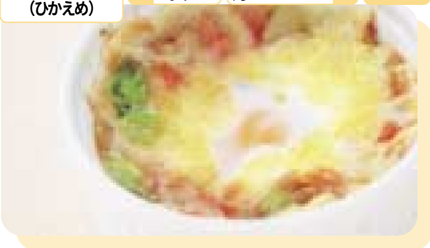
卵もお肉も柔らかく蒸し上がります。

卵のミンチ蒸し（169kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●とりひき肉…100g●塩…少々●A［白ねぎ（みじん切り）…大さじ1・しょうゆ…小さじ1・砂糖…小さじ1/2・パン粉…小さじ2］●卵… M2個

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ボールにひき肉と塩を入れてよく練り、Aを加えてさらに練る。
3 茶わんに22㎝角くらいに切ったラップを敷いて、2の半量を円形にのばす。
4 3の中央部をくぼませ、そこに卵を落とし入れる。
5 ラップごと茶わんから取り出し、卵を包み込むように茶巾にして少しゆとりを持たせて上部をとめる。残りも同じようにする。
6 角皿に5をのせて、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、好みでポン酢しょうゆなどを添える。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず（ひかえめ） ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約15分



野菜から出たおいしいスープも召しあがれ。

トマトとレタスの卵ココット（235kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 ●レタス…60g●トマト…1/2個（100g）●ベーコン…2枚 ●卵…M2個●こしょう…少々●ピザ用チーズ…30g

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 レタスは2㎝角に切り、トマトは中の種を取って1㎝角に切る。ベーコンは1㎝幅に切る。
3 2個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
4 3にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
5 角皿に4をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり（107ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約16分



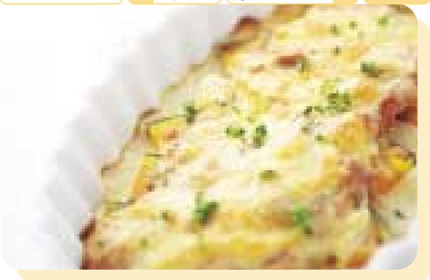
ベーコンの適度な塩加減が素材を引き立てる。

蒸しベーコン巻き（222kcal 塩分1.4g）

材料:2人分 ●ベーコン…6枚●えのきだけ…1/2パック（50g）●大根…50g●白ねぎ（5㎝の長さ）…4本●A［酒…大さじ2•コンソメ（顆粒）…小さじ1/2•塩、こしょう…各少々］●つまようじ

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし4等分に分ける。大根は1.5㎝角の拍子木切りにして4等分する。
3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 カンタン焼物おかず ｜ 水位 水位1 ｜ 上段 角皿 ｜ 焼き上げ ｜ 約19分



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

かぼちゃのチーズ焼き（459kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 ●かぼちゃ…130g●玉ねぎ…30g●A［ツナ缶…小1缶（80g）•生クリーム…大さじ3•塩、黒こしょう…各少々］●ピザ用チーズ…25g●パン粉…大さじ1/2 ●パセリ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位1）
2 かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き（104ページ）の5と同じ操作をする。
加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約16分



キムチ好きには、たまらない。

キムチ豆腐（172kcal 塩分2.3g）

材料:2人分 ●豚もも肉（薄切り）…100g●もめん豆腐…1/2丁（150g）●白菜キムチ…100g●A［ブイヨン（顆粒）…小さじ1/2•しょうゆ…大さじ1/2•酒…大さじ1•ごま油…小さじ1］●青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 豚もも肉は3㎝幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってから一口大に切る。
3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をする。
加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず（しっかり） ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 ｜ 蒸し ｜ 約18分



薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。

いろいろ野菜の蒸し煮（86kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●玉ねぎ…1/4個（50g）●キャベツ…1/8個（150g）●かぼちゃ…50g●しめじ…1/2パック（50g）●ベーコン…1枚●にんにく…1/2片●A［コンソメ（顆粒）…小さじ1•白ワイン…大さじ1•塩、黒こしょう…各少々］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5㎜厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ（106ページ）の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約18分（4人分は約20分）

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 蒸し ｜ 約16分



むね肉がふっくら柔らかく。

蒸しどりのサラダ仕立て（177kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 （mL=cc）●とりむね肉…150g ●塩、こしょう…各適量●酒…15mL●白ねぎ（細切り）…1/2本●にんじん（細切り）…15g●貝割れ菜…適量●A［しょうゆ・酢…各大さじ1・ごま油…大さじ1/2・粒マスタード…小さじ1/2］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
3 角皿に2の容器をのせる。
4 3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー (決定(押す))を…
- 回す　ゆで・蒸し物 に合わせる　押す
- 回す　カンタン蒸物おかず に合わせる　押す
- 回す　分量を合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（強）で約16分（4人分は約18分）

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 蒸し ｜ 約16分



ナッツの歯ごたえがアクセントの中華風あえ物。

蒸しどりのカシューナッツソース（201kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 （mL=cc）●とりもも肉（皮なし）…1枚（200g）●塩、こしょう…各適量●酒…20mL●A［カシューナッツ…20g・しょうゆ・酢…各小さじ2 1/4・白ねぎ（みじん切り）…大さじ1/2・しょうが・にんにく（みじん切り）…各小さじ1/2・ごま油…小さじ2/3・一味とうがらし…少々］

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。
3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（上記）の4と同じ操作をする。
加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー ゆで・蒸し物 カンタン蒸物おかず ｜ 水位 水位2 ｜ 上段 角皿 蒸し ｜ 約16分



魚の柔らかさと、山いもの口あたりがとてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し（174kcal 塩分1.2g）

材料:2人分 ●白身魚…2切れ（1切れ80g）●青ねぎ…1 1/2本●山いも…50g●塩…小さじ1/4●ポン酢しょうゆ…適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩（分量外）をふり、下味をつける。
3 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
5 角皿に4の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（上記）の4と同じ操作をする。
加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず（しっかり）
水位 水位2 角皿 上段 蒸し 約18分



お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し（121kcal 塩分1.4g）

材料:2人分 ●生たら…2切れ（1切れ80g）●豆腐（8等分に切る）…1/2丁（150g）●生しいたけ（石づきを取る）…2枚●えび（殻、背ワタを取る）…2尾●A［だし汁…1カップ•塩…小さじ1/4•薄口しょうゆ…小さじ1/2］●みつ葉

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器を2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
3 角皿に2をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て（110ページ）の4と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して しっかり に合わす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約18分（4人分は約20分）

手動加熱
蒸し物（強）
水位 水位2 角皿 上段 蒸し



らっきょうのさわやかさがポイントのシンプルなサラダ。

えびのサラダ（129kcal 塩分1g）

材料:2人分 （mL=cc）●らっきょう（酢漬け・甘くないもの）…50g●レタス…60g●えび（小さめのもの）…100g●白ワイン…25mL●フレンチドレッシング（市販のもの）…大さじ1 1/2

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
3 小えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す 蒸し物（強）に合わせる 押す
回す 5〜6分に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、殻をとる。
5 2のらっきょうと4をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
6 皿に水気をきったレタスを敷き、5を盛る。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず（ひかえめ）
水位 水位2 角皿 上段 蒸し 約9分



さっぱりとヘルシーな味わい。

ぶりの酢煮（218kcal 塩分0.7g）

材料:2人分 ●ぶり…2切れ（1切れ80g）●A［酒…大さじ1 1/2•塩…少々］●B［だし汁…1/4カップ•米酢…大さじ2•砂糖・酒…各小さじ1•薄口しょうゆ…大さじ1］●白ねぎ・おろししょうが…各適量

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。

蒸しどりのサラダ仕立て（110ページ）の4と同じ操作をするがスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して ひかえめ に合わす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分（4人分は約12分）

加熱後、器に盛る。
4 Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。
アドバイス…さわらでもおいしくできます。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず（ひかえめ）
水位 水位2 角皿 上段 蒸し 約9分



具が縮みにくく、うまみがたっぷり。

あさりの酒蒸し（26kcal 塩分0.9g）

材料:2人分 （mL=cc）●あさり…200g●酒…25mL（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）

1 水タンクに水を入れる。（水位2）
2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。ぶりの酢煮（上記）の3と同じ操作をする。

モーニングメニュー

一日の始まりをバリエーション豊かなモーニングメニューがサポートします。

操　作

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

回す セットメニュー → 押す → モーニングメニュー → 押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**角皿**に**調理網**をのせて食品をのせ、**上段**に入れます。
水タンクに水を**水位1**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

基本セット

トースト（パンメニュー） & **アスパラガスのベーコン巻き**（サブメニュー） & **目玉焼き**（サブメニュー）

〔162kcal　塩分0.6g〕

材料:2人分
食パン（常温・4〜6枚切り）……2枚
アスパラガス………4本
ベーコン（半分に切る）……2枚
卵……2個
アルミケース………6枚

❶アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
❷角皿に調理網をのせアルミケースを2枚重ねて2組のせて卵を割り入れる。食パンを奥に並べ、1ものせる。
※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。



❸2を上段に入れる。　上記の操作をする。



モーニングメニュー バリエーション

りんごトースト（パンメニュー）&ポテトサラダカップ（サブメニュー）

〔292kcal　塩分1.3g〕

材料:2人分
*りんごトースト
りんご……1/2個
バター……10g
砂糖（または、はちみつ）…適量
シナモン…適量（好みで）
食パン（6枚切り）…2枚
バター……適量

*ポテトサラダカップ
ポテトサラダ……適量（アルミケースに入るくらい）
ピザ用チーズ……適量
パン粉、パセリ…各少々（あれば）
アルミケース………2枚
アルミホイル

❶りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
❷アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。
❸アルミケース（ココットでも可）2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。
❹角皿に調理網をのせ、2、3、食パンをのせる。



❺加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



卵とウインナーのロールサンド（パンメニュー）

〔326kcal　塩分1.7g〕

材料:2人分
スクランブルエッグ
卵……1個
ピザ用チーズ…大さじ1
牛乳……大さじ1
ミックスベジタブル……大さじ1
塩、こしょう……各少々
マヨネーズ……適量
ウインナー……2本（軽く切り込みを入れる）
ロールパン……4個
トマトケチャップ、マスタード……各適量
アルミケース………1枚

❶マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンはたてに切りこみを入れておく。
❷角皿に調理網をのせ、1、ロールパンをのせる。



❸加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。



モーニングメニューのコツとポイント



自動メニュー セットメニュー モーニングメニュー ｜ 水位 水位1 ｜ 焼き上げ 上段 角皿・アミ ｜ 約10分

※調理網にのれば、パンメニューとサブメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。
※手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約10分を目安に加熱してください。
● 構造上、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

食パン（常温）だけをトーストする場合

手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚（約8分）、4枚（約10分）を目安に加熱してください。

グラタンパン（パンメニュー）&おさつマーマレード（サブメニュー）

〔567kcal　塩分2g〕

材料:2人分

*グラタンパン
ロールパン…………4個
卵……………………2個
ツナ（缶詰）………80g
塩、こしょう…………少々
ピザ用チーズ……適量

*おさつマーマレード
さつまいも………80g
マーマレード…大さじ2
バター………………20g

❶ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくりぬく。（切ったパンはフタにするので残しておく。）
❷1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。
❸さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mmの薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。（さつまいもは、できるだけ薄く切る）
❹角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。





じゃこトースト（パンメニュー）&ほうれん草ココット（サブメニュー）

〔534kcal　塩分3.3g〕

材料:2人分

*じゃこトースト
食パン（6枚切り）…2枚
マヨネーズ……大さじ2
ちりめんじゃこ……20g
味つけのり………適量
ピザ用チーズ……80g

*ほうれん草ココット
ほうれん草………100g
ベーコン
………1枚（1cm幅に切る）
卵……………………2個
塩、こしょう……各少々

❶ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
❷食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり（手で小さくちぎる）、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
❸ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを2等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
❹角皿に調理網をのせ、2、3をのせる。
［モーニングメニュー］でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して **濃いめ** に合わす。





ミートサンド（パンメニュー）&プチトマトのベーコン巻き（サブメニュー）

〔321kcal　塩分2.2g〕

材料:2人分

*ミートサンド
牛ひき肉…………100g
ピーマン…2個（せん切り）
薄力粉…………大さじ1
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース…小さじ1
塩、こしょう………各少々
食パン……2枚（8枚切り）
アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き
らっきょう…………8個
ベーコン…2枚（半分に切る）
プチトマト…………4個
塩、こしょう………各少々
パセリ………………少々
アルミケース………2枚

❶食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
❷つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。
❸角皿に調理網をのせ、1、2、食パンをのせる。



❹加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。



お弁当メニュー

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

操　作

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

回す セットメニュー 押す → 回す お弁当メニュー 押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**上段**に入れます。
水タンクに水を**水位1**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

ささ身ロール



チーズ
材料:1人分　〔101kcal　塩分0.7g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…少々
プロセスチーズ…20g
味つけのり…2枚

アスパラガス
材料:1人分　〔36kcal　塩分0.3g〕
ささ身…1本　アスパラガス…1本
塩、こしょう…少々

梅おかか
材料:1人分　〔53kcal　塩分2.3g〕
ささ身…1本　塩、こしょう…少々
A［梅肉…20g（梅干し　1～2個分）
かつお節……………………1パック
みりん………………………小さじ1］

1. ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて、塩、こしょうをする。

［チ　ー　ズ］1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

［アスパラガス］アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

［梅おかか］1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ



材料:1人分　〔112kcal　塩分0.3g〕
かぼちゃ…50g
A［ツナ…………………大さじ1
マヨネーズ……大さじ1/2
コーヒーフレッシュ…1個分
塩、こしょう…………少々］

1. かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて、加熱する。
2. 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー&トマト



材料:1人分　〔145kcal　塩分0.9g〕
豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
塩、こしょう…少々
ブロッコリー…2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…2切れ

1. 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。
2. ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

エリンギのベーコン巻き



材料:1人分　〔68kcal　塩分0.5g〕
エリンギ…1本　ベーコン…1～2枚
塩、こしょう…少々

1. エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。
ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
2. エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

まいたけのきんぴら



材料:1人分　〔102kcal　塩分0.5g〕
まいたけ…1/2パック
しめじ…1/2パック　油揚げ…1/4枚
A［しょうゆ…………小さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油…………小さじ1
七味…………………少々］

1. まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく和える。

ヘルシー大学いも



材料:1人分　〔122kcal　塩分0.4g〕
さつまいも…50g　黒ごま…適量
A［はちみつ………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ………小さじ1/2
酢……………………数滴］

1. さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
2. アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。
3. 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め



材料:1人分　〔110kcal　塩分1.5g〕
牛薄切り肉…60g　しめじ…1/2パック
A［ウスターソース……小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒…………………小さじ1］

1. 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

かんたんチンジャオ



材料:1人分　〔213kcal　塩分1.9g〕
焼肉用牛肉…3～4枚（65g）
ピーマン…1個　塩、こしょう…少々
A［砂糖…………………大さじ1
しょうゆ…………小さじ2
ごま油…………小さじ1/2
白ごま………………適量］

1. 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）



材料:1人分　〔274kcal　塩分2.9g〕
豚もも肉（薄切り）…50g　ごはん…適量
塩、こしょう…少々　高菜漬け…30g
A［酒…………………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖………………小さじ1/4］

1. 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かくきざむ。
2. 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
3. 加熱後、ごはんに混ぜこむ。

お弁当メニューのコツとポイント

自動メニュー
セットメニュー
お弁当メニュー

水位 水位1

上段 角皿 焼き上げ 約11分



※角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
※耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
※手動でするときは、ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で11～12分を目安に加熱してください。

（とりそぼろ）と（いり卵）を同時に作ってごはんにのせると“２色ごはん”ができます。



とりそぼろ

材料:1人分〔120kcal　塩分1.4g〕
とりひき肉…50g
A　酒……………………小さじ1 1/2
　　砂糖…………………小さじ2
　　しょうゆ…………小さじ1 1/2

❶耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
❷加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
❸お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



いり卵

材料:1人分〔163kcal　塩分1.9g〕
卵…2個
A　砂糖………小さじ1
　　塩………小さじ1/4

❶耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
❷加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
❸お弁当に詰めたごはんの上にのせる。



じゃがいものカレーソテー

材料:1人分〔132kcal　塩分2.6g〕
じゃがいも…1/2個　にんじん…1/8本
A　しょうゆ…………………大さじ1
　　砂糖…………………………小さじ2
　　サラダ油　……………小さじ1
　　カレー粉…………小さじ1/2

❶じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。



セサミチキン

材料:1人分〔76kcal　塩分0.5g〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…少々
白ごま、黒ごま…適量

❶とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
❷耐熱容器（または、アルミケース）にとり肉の皮を上にして入れる。



タラモサラダ

材料:1人分〔150kcal　塩分1.1g〕
じゃがいも…1/2個
A　たらこ……………1/4腹
　　マヨネーズ……大さじ1
　　塩、こしょう………少々

❶じゃがいもは細い千切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
❷たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



とりマヨグラタン

材料:1人分〔169kcal　塩分0.5g〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…少々
ブロッコリー…2房　粉チーズ…適量
A　マヨネーズ……大さじ1
　　カレー粉………小さじ1/2
アルミケース…2枚

❶とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
❷アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



油揚げのチーズ巻き

材料:1人分〔131kcal　塩分0.8g〕
油揚げ…1/2枚　プロセスチーズ…20g
青じそ…2枚　みそ…適量

❶油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
❷青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
❸チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。



じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料:1人分〔148kcal　塩分0.6g〕
じゃがいも…1/2個　ベーコン…1枚
バター…5g　塩、黒こしょう…少々
しょうゆ…適量

❶じゃがいもは、皮をむいて2～3㎜厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5㎜幅に切る。
❷耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



豚肉の甘辛炒め

材料:1人分〔173kcal　塩分1.9g〕
豚肩ロース肉（薄切り）…70g
塩、こしょう…少々
マーマレード…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

❶豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



かぼちゃのきんぴら

材料:1人分〔80kcal　塩分1.3g〕
かぼちゃ…50g
A　しょうゆ……………大さじ1/2
　　砂糖、ごま油………各小さじ1
　　七味　…………………少々

❶かぼちゃは皮をむいて、2～3㎜の厚さのイチョウ切りにする。
❷耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



冷凍ハンバーグ

材料:1人分〔106kcal　塩分0.6g〕
市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
………………2個（1個25～30g）

❶包装（プラスチック容器など）をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。



冷凍春巻き

材料:1人分〔168kcal　塩分0.8g〕
市販のお弁当用冷凍春巻き
………………2個（1個25～30g）

❶包装（プラスチック容器など）をはずす。

夕食メニュー

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、
2人分の食べきり量の夕食を一度につくることができます。

操　作

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す　セットメニュー　押す　→　回す　夕食メニュー　押す　→　スタート　加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**下段**に入れます。
水タンクに水を**水位1**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

どんぶりごはん

※無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。
※ごはんのみ1〜2カップ炊くときは、102ページを参照してください。

材料：［どんぶり2個（2人分）］　mL=cc
小さいどんぶり1個分（1人分）につき、米…$\frac{1}{2}$カップ（85g）　水…130〜150mL

❶分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタをしっかり押さえる。（米を浸漬する必要はありません。）
❷加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）



2人分を1つの容器で加熱する場合



アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせてしっかり押えていったんはずし、折り目から3cm外をはさみで切る。

● **市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。**
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素をどんぶり1杯につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

夕食メニュー バリエーション

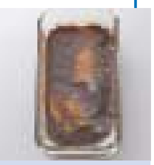
どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物 〔360kcal　塩分4.1g〕



さばのみそ煮

材料:2人分　mL=cc
さば……………………2切れ（1切れ100g）
八丁みそ……………………………60g
熱湯………………………………120mL
しょうが（せん切り）………………適量
A ┌ 砂糖…………………………大さじ2
　│ みりん……………………大さじ$2\frac{1}{2}$
　└ 酒………………………大さじ$1\frac{1}{2}$
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。



※落としブタをしたところ

なすのあえ物

材料:2人分
なす………………2本（1本100g）
アルミホイル

❶なすは洗って水気をふき、たて半分に切ってアルミホイルで包む。
❷庫内中央（フラットテーブル）になすを置く。
加熱後、水にとって皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
＊写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意　アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き 〔683kcal　塩分1.8g〕



里いもの煮物

材料:2人分
里芋…………………………400g
A ┌ だし汁……………1カップ
　│ 薄口しょうゆ……大さじ1
　│ 砂糖、みりん…各大さじ$1\frac{1}{2}$
　└ 塩…………………………少々
ゆずの皮（せん切り）……適量
※好みで、盛りつけ後にのせる。
オーブン用クッキングペーパー



❶耐熱容器に全材料を入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

ホイル焼き

86ページの「海の幸のホイル焼き」を参照して、2人分作る。
※写真は、豚ヒレ肉（1人前100g）を1cm厚さに切って塩、こしょうで味つけし、細切り野菜（生しいたけ、にんじん）とともにしょうゆマヨネーズであえ、ピザ用チーズとみつ葉を散らしてホイル焼きにしたものです。

夕食メニューのコツとポイント

自動メニュー	水位	下段	炊き上げ	約40分
セットメニュー	水位1	角皿		
夕食メニュー				



どんぶりごはんと
さばのみそ煮の場合

※角皿にのれば、ごはんとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
※ごはんは、庫内の奥側に入れます。
※クックブック内で紹介している同一メニューと、材料、加熱方法や加熱時間が異なりますが、仕上がりに支障はありません。
※手動でするときは、煮こみで約40分を目安に加熱してください。

どんぶりごはん&肉じゃが
〔596kcal　塩分3g〕



肉じゃが

材料:2人分　mL=cc
じゃがいも……2個（300g）
玉ねぎ……1個（200g）
牛薄切り肉……100g
水……150mL
A 砂糖……大さじ3
　酒……大さじ2
　みりん……大さじ2
　しょうゆ……70mL
オーブン用クッキングペーパー

1. じゃがいもは、6〜8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3〜4cm幅に切る。
2. 耐熱容器に肉が表面に出ないようにして具を入れる。水とAを混ぜ合わせ、上からかけてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。



どんぶりごはん&肉豆腐
〔574kcal　塩分1.9g〕



肉豆腐

材料:2人分　mL=cc
牛薄切り肉（ひと口大に切る）……200g
焼き豆腐（6等分に切る）……1/2丁（150g）
A しょうゆ、みりん…各40mL
　砂糖……大さじ3
　水……50mL
アルミホイル

1. 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、（肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる）アルミホイルで作ったフタ（どんぶりごはん（116ページ）のアルミブタの作り方参照）をしっかり押さえる。



カレーライス（カレールー&ごはん）
〔701kcal　塩分3.8g〕



材料:2人分　mL=cc
市販のカレールー……60g
熱湯……2カップ
しょうが・にんにく（各みじん切り。チューブ入りでも可）……適量
バター……10g
牛薄切り肉…150g（3〜4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける）
玉ねぎ……小1個（150g）
にんじん……1/4本（50g）
じゃがいも……1個（150g）
米……1カップ（170g）
水……250mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
3. 熱したフライパンにバターをとかして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
4. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタ（どんぶりごはん（116ページ）のアルミブタの作り方参照）をしっかり押さえる。
5. 角皿に3と4をのせる。
6. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。



ハヤシライス（ハヤシルー&ごはん）
〔716kcal　塩分3.5g〕



材料:2人分　mL=cc
市販のハヤシルー…60g
熱湯……1 1/4カップ
サラダ油……大さじ1
牛薄切り肉（3〜4cm幅に切る）…200g
玉ねぎ……小2個（300g）
米……1カップ（170g）
水…250mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
3. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルで作ったフタ（どんぶりごはん（116ページ）のアルミブタの作り方参照）をしっかり押さえる。
4. 角皿に2と3をのせる。
5. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

お菓子・パン
Confectionery and Bread



手作りならではの工夫で楽しく。

型抜きクッキー

自動メニュー	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン クッキー	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約15分

材料（約36個）31 kcal　塩分0g

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）……60g
- 砂糖……50g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

❶やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



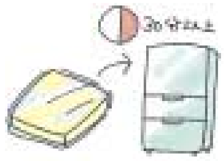
❷溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



❸薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



❹ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。



❺ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

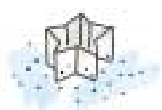
ポイント…
めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。



❻好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。



ポイント…
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。



❼浅角皿に間隔をあけて並べる。



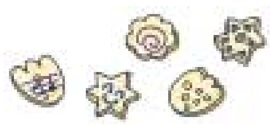
❽予熱する。角皿に調理網をのせ上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
- クッキー　に合わせる　押す
- スタート　予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。**スタート**を押す。加熱後、熱いうちに浅角皿からはずして冷ます。

手動でするときは
オーブン・予熱ありの180℃で約15分

アドバイス…アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



バリエーション

● 焼き上げは「型抜きクッキー」と同じ要領です。

おからクッキー

材料（約36個分）

おから	60g
バター（やわらかくしたもの）	60g
砂糖	30g
薄力粉	60g
黒ごま	大さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
オーブン用クッキングペーパー	

❶角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

❷1を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定(押す) を…

回す グリル に合わせる 押す
↓
回す 予熱なし に合わせる 押す
↓
回す 約8分 に合わせる スタート 加熱開始

❸バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

❹薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

❺4の生地を3cm角の棒状にしてラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

❻ラップを取って厚さ6mmに切り、浅角皿に並べる。



アイスボックスクッキー

材料（約36個分）

クッキー生地

バター（やわらかくしたもの）	60g
砂糖	40g
卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ⓐ	55g
薄力粉 ⓑ	50g
ココア	10g

❶型抜きクッキー（118ページ）の1〜2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

❷好みの形にし、3cm角（または直径3cm程度）の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6〜7mm厚さに切り、浅角皿に並べる。







手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。



●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。





テーブルがパッと華やぐ、ケーキの定番。

スポンジケーキ

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ
お菓子・パン スポンジケーキ	水位1	下段 角皿・アミ (予熱目安時間約6分)	下段 角皿・アミ 約35分

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
313kcal (1/8切れ)　塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 …… 90g
- 卵 …… M3個
- 砂糖 …… 90g
- バニラエッセンス …… 少々
- バター …… 15g
- 牛乳 …… 大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム …… 300mL
- 砂糖 …… 大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー …… 各少々

仕上げ用フルーツ(いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで) …… 適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■スポンジケーキに合わせ、**決定**を押して、**自動メニューつまみ**を回し、サイズを選んで**決定**を押します。
■分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは ウォーターオーブン(ケーキ) 予熱あり 160℃	約30分	約35分	約40分

チェック!!

状　態	断　面	原　因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

❸卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント…卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。




❹卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。




❺卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

❻5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント…混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

❼耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…

- 回す　レンジ に合わせる　押す
- ↓
- 回す　200W に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約1分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント…溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…

- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- ↓
- 回す　スポンジケーキ に合わせる　押す
- ↓
- 回す　サイズを合わせる　押す
- ↓
- スタート 予熱開始

❾2の型に7を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。



ポイント…高い位置から流し入れると泡が均一になります。

❿予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。**スタートを押す。**

手動でするときは
ウォーターオーブン（ケーキ）・予熱ありの160℃で約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

⓫加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせてさます。



⓬ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



●タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。




●スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。




●絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。




ポイント…泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

⓭フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

バリエーション

● 焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ（直径18cmの金属製丸型1個分）

❶スポンジケーキの1～11と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

❷生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。





手動加熱	予熱	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ	焼き上げ
オーブン				

フワフワしっとりのシフォンは、柔らかさが心地よいケーキです。

シフォンケーキ

材料（直径20㎝のアルミ製シフォンケーキ型1個分）
207kcal（1/10切れ）　塩分0.1g　mL=cc

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

*フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。



❶卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



❷卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

❸2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

❹3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

❺予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　オーブン に合わせる　押す
↓
予熱あり に合わせる　押す
↓
回す　180℃ に合わせる　スタート　予熱開始

❻4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

❼何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

❽予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　約40分 に合わせる　スタート　加熱開始

❾加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス…好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション

● 焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿



季節のくだものを散りばめて。

ロールケーキ（バニラ）

材料（1本分）
152kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

スポンジケーキ生地

薄力粉	60g
卵	M3個
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム	90mL
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ	適量
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷浅角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを浅角皿のふちから1cm高くなるように敷く。

❸スポンジケーキ（120ページ）の3～4と同じようにして卵を泡立てる。

❹予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す ウォーターオーブン（ケーキ） に合わせる 押す
↓
予熱あり に合わせる 押す
↓
170℃ に合わせる スタート 予熱開始

❺スポンジケーキの5～6と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

❻2の浅角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

❼予熱が完了すれば、6を調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す 16～18分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、浅角皿から取り出し、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをはがす。

❽ホイップクリームの作り方（121ページの12）と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

❾ケーキの粗熱を取って焼き色のついた方を下にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

❿巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

バリエーション

● 焼き上げは「ロールケーキ（バニラ）」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉60gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉60gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

手動加熱	予熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ



カステラ

材料（20×20cmのもの1個分）
262kcal（1/10切れ）　塩分0.1g

- 新聞紙……6〜7枚
- アルミホイル（長さ50cmのもの）……2枚
- 卵（室温のもの）……M8個
- 砂糖……280g
- A［はちみつ……大さじ3
- 　 湯（または温めた牛乳）……大さじ1 1/2
- 強力粉（ふるう）……200g

■手作りの醍醐味「カステラ」
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

❶新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。

❷卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

❸混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。

❹予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン に合わせる　押す
- ↓
- 予熱あり に合わせる　押す
- ↓
- 170℃ に合わせる スタート 予熱開始

❺ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント…大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

❻型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。（泡切り）

❼予熱が完了すれば、6を調理網にのせる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　約15分 に合わせる スタート 加熱開始

ご注意 新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

加熱後、とりけしを押し、すぐに続けて次の操作をする。

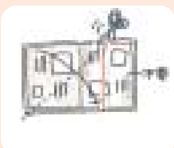
手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン に合わせる　押す
- ↓
- 回す　予熱なし に合わせる　押す
- ↓
- 回す　140℃ に合わせる　押す
- ↓
- 回す　約1時間10分 に合わせる スタート 加熱開始

❽すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。

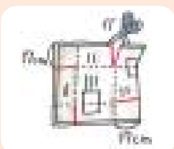
ポイント…上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

新聞紙の型のつくり方

1 新聞紙は広げて6〜7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。



2 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4カ所にはさみで切り込み（赤線部分）を入れる。



3 17cmの半分のところを、山折りにする。



4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。



5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。



6 すみを破らないように（破ると生地が出て取り出しにくくなるので）もう一方からも敷き詰める。



パウンドケーキ

材料（（底）16×7×（高さ）6㎝の金属製パウンドケーキ型1本分）
265 kcal（1/8切れ）　塩分0.1g　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ ……… 90g
- ラム酒 ……… 30mL

生地
- バター（やわらかくしたもの）……… 100g
- 砂糖 ……… 80g
- 卵 ……… M2個

A
- 薄力粉 ……… 100g
- ベーキングパウダー ……… 小さじ2/3

B
- くるみ（粗みじん切り）……… 20g
- レモン汁 ……… 1/2個分
- レモンの皮（すりおろす）……… 1/2個分
- バニラエッセンス ……… 少々

スライスアーモンド ……… 適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ

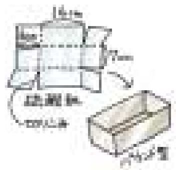


❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　レンジ　に合わせる　押す
↓
1000W　に合わせる　押す
↓
回す　約1分　に合わせる　スタート　加熱開始

❸パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ご注意　硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

❹ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

❺卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❻4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの5を混ぜる。

❼6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　ウォーターオーブン（ケーキ）に合わせる　押す
↓
予熱あり　に合わせる　押す
↓
回す　160℃ に合わせる　スタート　予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を調理網の中央に横方向になるようにのせる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　40～45分　に合わせる　スタート　加熱開始

カップケーキ

材料（ステンレス製プリン型8個分）
281kcal（1個）　塩分0.1g

ラム酒漬けレーズン
- レーズン ……… 75g
- ラム酒 ……… 大さじ1 2/3

生地
- バター（やわらかくしたもの）……… 120g
- 砂糖 ……… 80g
- 卵 ……… M2個

A
- 薄力粉 ……… 160g
- ベーキングパウダー ……… 小さじ3/4

バニラエッセンス ……… 少々
敷き紙

❶水タンクに水を入れる。（水位1）

❷レーズンを耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱（決定（押す））を…
回す　レンジ　に合わせる　押す
↓
1000W　に合わせる　押す
↓
回す　約50秒　に合わせる　スタート　加熱開始

❸プリン型に敷き紙を敷く。パウンドケーキ（上記）の4～6と同じようにして生地を作る。

❹3にバニラエッセンス、ラム酒漬けレーズンを混ぜて型に入れ、浅角皿に並べる。

❺予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　ウォーターオーブン（ケーキ）に合わせる　押す
↓
予熱あり　に合わせる　押す
↓
回す　160℃ に合わせる　スタート　予熱開始

手動加熱	水位	予熱	焼き上げ
ウォーターオーブン（ケーキ）	水位1	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ・浅角皿



❻予熱が完了すれば、4を調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　約25分　に合わせる　スタート　加熱開始



自動加熱 お菓子・パン プリン(しっかり) | 水位 水位2 | 上段 角皿 蒸し | 約25分 蒸らし5分含む

お口に広がるバニラの香りと、なめらかなのどごしが絶品。

プリン(なめらかタイプ)

材料
(底の直径8cm、高さ4cmのココット型6個分)
185 kcal (1個)　塩分0g　mL=cc

A 牛乳	250mL
A 砂糖	50g
生クリーム	100mL
卵黄	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	

❶水タンクに水を入れる。(水位2)

❷耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 (決定(押す))を…
- 回す　レンジ に合わせる　押す
- 回す　1000W に合わせる　押す
- 回す　約1分40秒 に合わせる　スタート　加熱開始

❸2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

❹3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー (決定(押す))を…
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- 回す　プリン に合わせる　押す
- スタート　加熱開始
- 回す　(約30秒以内)　しっかり に合わせる

手動でするときは
蒸し物(弱)で約20分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

アドバイス…好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

● 加熱は「プリン(なめらかタイプ)」と同じ要領です。

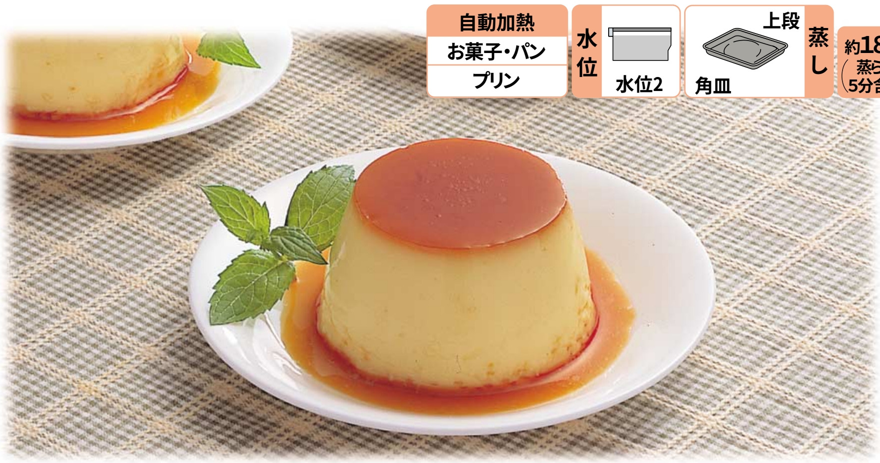
豆乳プリン(なめらかタイプ)



牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえます。

プリン

自動加熱	水位	上段	蒸し	
お菓子・パン プリン	水位2	角皿		約18分 蒸らし 5分含む



材料（ステンレス製プリン型8個分）
109kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖……大さじ4
- 水、湯……各大さじ1

プリン液
- 牛乳……2カップ
- 砂糖……50g
- 卵……M3個
- バニラエッセンス……少々

アルミホイル

＊陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- 回す　500W　に合わせる　押す
- 回す　約2分40秒　に合わせる　スタート　加熱開始

焦げ色がつけば、取り出して、湯を加える。
※色がうすいときは延長してください。

ご注意　＊加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。
＊プラスチック製の耐熱容器は、使えません。

❸プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

❹耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません）

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す　レンジ　に合わせる　押す
- 1000W　に合わせる　押す
- 回す　2分　に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

❺プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
- 回す　プリン　に合わせる　押す
- スタート　加熱開始

手動でするときは
蒸し物（弱）で約13分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント
●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

パンプキンパイ

手動加熱	予熱		焼き上げ
オーブン	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約8分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	

＊かぼちゃをゆでる工程では、水タンクを使います。



材料（8個分）142kcal（1個）　塩分0.4g
- 冷凍パイシート……2枚（200g）
- かぼちゃ……200g
- 砂糖……30g
- シナモン……適量（なくてもよい）
- 薄力粉……少々
- コーンスターチ……適量

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

❶冷凍パイシートを冷凍室から出しておく。

❷水タンクに水を入れる。（水位2）

❸かぼちゃのたねを取り、2～3cm角に切る。

❹角皿に調理網をのせ、3を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す　ゆで・蒸し物　に合わせる　押す
- 回す　いも・かぼちゃ　に合わせる　押す
- スタート　加熱開始
- 回す　（約30秒以内）　固め　に合わせる

手動でするときは
蒸し物（強）で約15分

❻冷めたら、皮を取りボールに入れて、木じゃくしでつぶす。砂糖（好みでシナモンも）を加えてよく混ぜる。かぼちゃがべたついているときは、コーンスターチを混ぜる。

❼パイシート1枚に、薄力粉を少しふり、ラップにはさんでめん棒で一辺が20cmの正方形になるようのばす。

❽包丁で一辺が10cmの正方形を切り取る。残りの1枚も同じようにして、合計8枚作る。

❾8の真ん中に8等分した6をのせ、ふちにドリュールをぬって、半分に折り、ふちをしっかり押さえる。（四角でも三角でもよい）表面に3本切り目を入れる。

❿予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す　オーブン　に合わせる　押す
- 予熱あり　に合わせる　押す
- 回す　210℃　に合わせる　スタート　予熱開始

⓫予熱が完了すれば、9の表面にドリュールをぬり、浅角皿に並べて調理網にのせる。　次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…
- 回す　19～21分　に合わせる　スタート　加熱開始



モコモコのシュー皮にカスタードをたっぷり詰めて。

シュークリーム

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン シュークリーム	水位1	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約27分

材料（9個分）
201kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

カスタードクリーム

- 薄力粉、コーンスターチ …… 各大さじ2
- 砂糖 …… 80g
- 牛乳 …… 2カップ
- 卵黄 …… M3個
- バター …… 30g
- ブランデー …… 小さじ2
- バニラエッセンス …… 少々

シュー生地

- 水 …… 90mL
- バター …… 50g
- 薄力粉 …… 50g
- 卵 …… M2〜3個

❶カスタードクリームを作る。
大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません。）

手動加熱 決定(押す) を…
回す レンジ に合わせる 押す
↓
回す 1000W に合わせる 押す
↓
回す 約4分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

途中残り時間が約2分と約1分の時に混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。
ポイント…加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

❷バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

❸シュー生地を作る。
大きめ（直径20cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
次の操作をする。
（角皿・浅角皿は入れません。）



手動加熱 決定(押す) を…
回す レンジ に合わせる 押す
↓
回す 1000W に合わせる 押す
↓
回す 2分～2分30秒 に合わせる スタート 加熱開始

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

❹加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。　次の操作をする。（角皿・浅角皿は入れません。）

手動加熱 決定(押す) を…
回す レンジ に合わせる 押す
↓
回す 500W に合わせる 押す
↓
回す 約30秒 に合わせる スタート 加熱開始

❺溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

❻ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。
ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



❼水タンクに水を入れる。（水位1）

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定(押す) を…
回す お菓子・パン に合わせる 押す
↓
回す シュークリーム に合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

❾直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、浅角皿に9個に絞り出す。

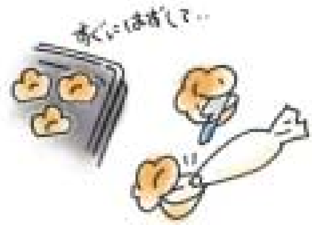


❿予熱が完了すれば、9を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約27分

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

⓫シュー皮が熱いうちに手早く浅角皿からはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひと口メモ
シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。やわらかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

バリエーション

● 焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に9個絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート60gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





サクサクのパイ生地と、クリームの組み合わせがベストマッチ。

パイシュー

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン シュークリーム	水位1	上段 角皿・アミ （予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約27分

材料（8個分）
246 kcal　塩分0.2g　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ$1\frac{1}{2}$
- 砂糖ⓐ……50g
- 牛乳……240mL
- 卵黄……M2個
- バター……25g
- ブランデー……小さじ$1\frac{1}{2}$
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……80mL
- 砂糖ⓑ……15g

シュー生地
- 水……50mL
- バター……25g
- 薄力粉……25g
- 卵……L1個

冷凍パイシート（市販のもの）……1枚（100g）
オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷シュークリーム（128ページ）の1～2と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約3分30秒にし、残り時間が約2分と約1分のときに混ぜる。

❸冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、2に加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹冷凍パイシートを冷凍室から出し、8等分する。

❺シュークリーム（128ページ）の3～6と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約20秒にする。

❻15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、4のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

❼6の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の$\frac{1}{8}$量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

❽パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



❾出来上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

❿予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　お菓子・パン　に合わせる　押す
- 回す　シュークリーム　に合わせる　押す
- スタート　予熱開始

⓫浅角皿に、生地を間隔をあけて並べる。

⓬予熱が完了すれば、11を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約27分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

⓭カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

ベイクド チーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1個分）
320 kcal（1/8切れ）　塩分0.3g

タルト生地
- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

チーズクリーム
- クリームチーズ（やわらかくしたもの）……200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）……1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g



手動加熱	予熱	焼き上げ
オーブン	下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ・浅角皿

❶型抜きクッキー（118ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

❷ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

❸2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

❺卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。



❻ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

❼6の底にレーズンを散らし、浅角皿にのせて5を流し入れる。

※予熱後に調理網に移動しやすいように浅角皿にのせます。

❽予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　オーブン　に合わせる　押す
- ↓ 予熱あり　に合わせる　押す
- ↓ 回す　160℃　に合わせる　スタート　予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を調理網にのせる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　55分～1時間　に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

スイートポテト

材料（12個分）
128 kcal（1個）　塩分0g

さつまいも（直径5cmくらいのもの）……2本（1本250g）

A
- 砂糖……40g
- 卵黄ⓐ……M1個
- バター（小さく切る）……70g
- バニラエッセンス……少々

卵黄ⓑ……M1個
牛乳、はちみつ……各適量



手動加熱	焼き上げ
グリル	上段 角皿・アミ・浅角皿

＊さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
- 回す　ゆで・蒸し物　に合わせる　押す
- ↓ 回す　いも・かぼちゃ　に合わせる　押す
- ↓ スタート　加熱開始

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

※自動メニューのゆで・蒸し物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き、（角皿・浅角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで約6分30秒加熱してください。

❹皮をむいて裏ごしする。

❺4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

❻5を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった浅角皿に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。

❼角皿に調理網をのせ、6をのせて上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
- 回す　グリル　に合わせる　押す
- ↓ 回す　予熱なし　に合わせる　押す
- ↓ 回す　10～11分　に合わせる　スタート　加熱開始

加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

手動加熱 蒸し物（強） | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ・浅角皿 蒸し



桜もち

材料（20個分）
99 kcal（1個） 塩分0g mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）

❷ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。

❸浅角皿にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…

回す 蒸し物（強） に合わせる 押す

回す 約20分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

❻手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

手動加熱 蒸し物（強） | 水位 水位2 | 上段 角皿・アミ・浅角皿 蒸し



おはぎ

材料（15個分）
185 kcal（1個） 塩分0g mL=cc

つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

❶水タンクに水を入れる。（**水位2**）

❷つぶあんは15等分して丸める。

❸洗ったもち米と水を浅角皿に入れ、約1時間つけておく。

❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…

回す 蒸し物（強） に合わせる 押す

回す 約20分 に合わせる スタート 加熱開始

❻5をボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。

❼6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。

手動加熱 ウォーターオーブン（ロースト） | 水位 水位1 | 下段 角皿 焼き上げ



焼きりんご

材料（4個分） 298 kcal（1個） 塩分0g

りんご	4個（1個300g）
砂糖	60g
バター	40g
シナモン	小さじ1

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**）

❷りんごはフォークなどで皮に20ケ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。砂糖・バター・シナモンを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

❸深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、角皿にのせる。

❹3を下段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…

回す ウォーターオーブン（ロースト）に合わせる 押す

回す 予熱なし に合わせる 押す

回す 200℃ に合わせる 押す

回す 35～40分 に合わせる スタート 加熱開始

蒸しパン

材料（ステンレス製プリン型8個分）
179 kcal（1個）　塩分0.1g　mL=cc

- 卵 …… M1½個
- 砂糖 …… 80g
- サラダ油 …… 大さじ1½
- 牛乳 …… 120mL
- A［薄力粉 …… 160g
- A［ベーキングパウダー …… 小さじ1
- 甘納豆 …… 50g
- 紙ケース …… 8枚

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。

❸2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。

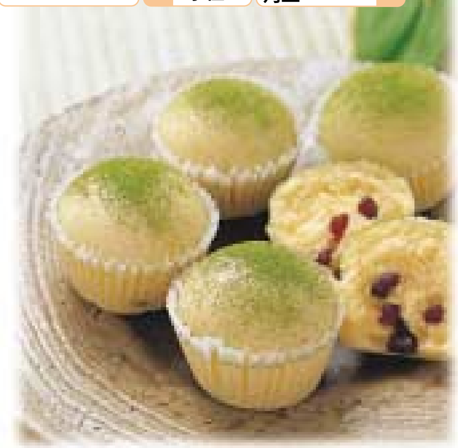
❹プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
回す　約14分　に合わせる　スタート　加熱開始

アドバイス…抹茶やココアをふりかけたり、市販の煮豆や小さく切ったチーズを生地に加えるなど、アレンジが楽しめます。

手動加熱：蒸し物（強）　水位：水位2　蒸し：上段　角皿



オムレット

材料（8個分）
241 kcal（1個）　塩分0.2g　mL=cc

- A［ホットケーキミックス …… 200g
- A［牛乳 …… 150mL
- A［卵 …… M1個
- A［砂糖 …… 20g
- ホイップクリーム、好みのくだもの …… 各適量
- オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

❸浅角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に4枚のばす。

❹角皿に調理網をのせ、3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
回す　約7分　に合わせる　スタート　加熱開始

❻加熱後、オーブン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。残りの生地も同じようにして加熱する。

※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

手動加熱：蒸し物（強）　水位：水位2　蒸し：上段　角皿・アミ・浅角皿



蒸しロールケーキ

材料（浅角皿2枚分）
274 kcal（1/8切れ）　塩分0.3g

- 卵 …… 2個
- 砂糖 …… 120g
- 薄力粉 …… 140g
- ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 抹茶 …… 小さじ2
- 水 …… 大さじ4

＊バナナロール（浅角皿1枚分の生地を巻く）
- ［バナナ …… 1½本
- ［こしあん …… 120g

＊いちごまんじゅう（浅角皿1枚分の生地を8等分して包む）
- ［いちご …… 8個
- ［こしあん …… 160g

- 抹茶、粉砂糖 …… 各適量
- キッチンペーパー

❶水タンクに水を入れる。（水位2）

❷卵は卵白をツノが立つまで泡立て、卵黄、砂糖を加えて白っぽくクリーム状に泡立てる。

❸薄力粉にベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。

❹2に3を加えて、ゴムべらでサックリと合わせ、ぼってりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。

❺浅角皿にゆるく絞ったふきんを敷き、その上にキッチンペーパーをのせて、生地の半量を正方形に流す。

❻角皿に調理網をのせ、5をのせる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す　蒸し物（強）　に合わせる　押す
↓
回す　約10分　に合わせる　スタート　加熱開始

残りの生地も同じようにして加熱する。

※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

＊バナナロール

バナナは皮をむき、こしあんで包んでおく。加熱後、浅角皿から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙をはがした方が表面になるようにこしあんで包んだバナナをのせ、それを芯にして巻く。

＊いちごまんじゅう

こしあんを8等分してそれぞれでいちごを包んでおく。加熱後、浅角皿から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙をはがした方が表面になるように、いちごをこしあんで包んだ上にかぶせて、生地をつまみ合わせて包み、ラップで包んでしばらく置いて、形を落ちつかせる。

※8等分した生地が長方形のため、少し包みにくいことがありますが、生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。

手動加熱：蒸し物（強）　水位：水位2　蒸し：上段　角皿・アミ・浅角皿





手作りパンの基本スタイル。

ロールパン

材料（9個分）
143kcal（1個）　塩分0.4g　mL=cc

パン生地
- 強力粉 …… 210g
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- ドライイースト …… 小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの） …… 110mL
- 卵 …… M1/2個
- バター …… 40g

ドリュール
- 溶き卵 …… M1/4個分
- 塩 …… 少々

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン ロールパン	水位1	上段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	上段 角皿・アミ・浅角皿	約14分

❶水タンクに水を入れる。（**水位1：発酵と焼き上げの両方ができる水量**）

❷大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント…こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

❹生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



❺きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

❻5を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定(押す)）を…
- 回す　発酵 に合わせる　押す
- 40℃ に合わせる　押す
- 回す　40〜50分 に合わせるスタート　1次発酵

ポイント…1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



❼生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

❽生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

❾丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。浅角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。角皿に調理網をのせ、浅角皿をのせる。

❿9を上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱（決定(押す)）を…
- 回す　発酵 に合わせる　押す
- 40℃ に合わせる　押す
- 回す　35〜40分 に合わせるスタート　2次発酵

ポイント…2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

❿予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（浅角皿・食品は入れません）次の操作をする。

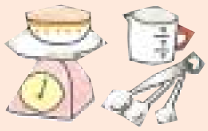
自動メニュー（決定(押す)）を…
- 回す　お菓子・パン に合わせる　押す
- 回す　ロールパン に合わせる　押す
- スタート　予熱開始

⓫予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約14分

パン作りのコツとポイント

●材料
材料はきちんとはかりましょう。



イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

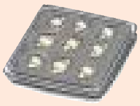
天然酵母を使う場合
天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くかかるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう



●発酵は様子を見て加減を
室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●生地が乾燥しないように気をつけて
ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために
焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



小麦の香りが食卓を幸せ気分にしてくれます。

山食パン



手動加熱	水位		予熱			焼き上げ
ウォーターオーブン（パン・シュー）		水位1		下段 角皿・アミ（予熱目安時間約6分）	下段 角皿・アミ	

材料（（底）20×8×（高さ）8.5cmの1斤用パン型1本分）
127kcal（1/12切れ）　塩分0.6g　mL=cc

パン生地
- 強力粉 …… 300g
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- ドライイースト …… 小さじ1 1/3（4g）
- 牛乳（室温のもの） …… 210mL
- バター …… 20g

ドリュール
- 溶き卵 …… M1/2個分
- 塩 …… 少々

オーブン用クッキングペーパー

❶水タンクに水を入れる。（**水位1**：発酵と焼き上げの両方ができる水量）

❷材料表の材料でロールパン（134ページ）の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

❹それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

❺4を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…
回す 発酵 に合わせる 押す
↓
40℃ に合わせる 押す
↓
回す 40～50分 に合わせる スタート 2次発酵

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、下段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

手動加熱 決定（押す）を…
回す ウォーターオーブン（パン・シュー） に合わせる 押す
↓
予熱あり に合わせる 押す
↓
回す 180℃ に合わせる スタート 予熱開始

❼予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、調理網の中央に縦方向になるようにのせる。
次の操作をする。



手動加熱 決定（押す）を…
回す 約35分 に合わせる スタート 加熱開始

加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

自動メニュー お菓子・パン ピザ	水位 水位1	予熱 角皿・アミ 上段（予熱目安時間約10分）	焼き上げ 角皿・アミ・浅角皿 上段	約8分



飾り気のなさがかえっておいしさを引きだす。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径25cmのピザ1枚分）
80kcal（1/8切れ）　塩分0.4g

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉……各35g
- 塩……少々
- ドライイースト……小さじ2/3（2g）
- 水……小さじ4
- 牛乳……大さじ1
- オリーブオイル……小さじ2

トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2cm角に切る）……90g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……8枚

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

❶水タンクに水を入れる。（水位1：発酵と焼き上げの両方ができる水量）

❷材料表の材料でロールパン（134ページ）の2〜5と同じようにする。

❸ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

❹浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。

❺4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

❻予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー 決定（押す）を…
- 回す お菓子・パン に合わせる 押す
- 回す ピザ に合わせる 押す
- スタート 予熱開始

❼予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。スタートを押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの250℃で約8分

バリエーション

● 焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径25cmのピザ1枚分）
トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……90g
- 生ハム……5〜6枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……5〜6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径25cmのピザ1枚分）
トッピング
- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……5切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……1 1/2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……90g
- きざみパセリ……少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、きざみパセリを散らす。



自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン ピザ（濃いめ）	水位1	角皿・アミ 上段 （予熱目安時間約10分）	角皿・アミ・浅角皿 上段	約10分

お腹が満足するボリューム感が魅力

ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）

材料（直径25cmのピザ1枚分）
153kcal（1/8切れ）　塩分0.9g　mL=cc

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2（1.5g）
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

ピザソース（市販のもの）	適量
サラミソーセージ（薄切り）	15枚
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
ピーマン（薄切り）	1個
マッシュルーム（スライス・缶詰）	40g
ピザ用チーズ	100g

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**：発酵と焼き上げの両方ができる水量）
2. 材料表の材料でロールパン（134ページ）の2～5と同じようにする。
3. ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）
4. 浅角皿に、生地を直径25cmの円形にのばしてのせる。
5. 4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。
6. 予熱する。角皿に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニュー（決定（押す））を…
回す **お菓子・パン** に合わせる 押す
↓
回す **ピザ** に合わせる 押す
↓
スタート 予熱開始

回す （約30秒以内）**濃いめ** に合わせる

7. 予熱が完了すれば、5を調理網にのせる。**スタート**を押す。

手動でするときは
ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの250℃で約10分

市販の冷凍ピザ

1. 水タンクに水を入れる。（**水位1**）
2. 角皿に調理網をのせて冷凍ピザをのせ、上段に入れる。
次の操作をする。

手動加熱（決定（押す））を…
回す **ウォーターグリル** に合わせる 押す
↓
回す **予熱なし** に合わせる 押す
↓
回す **9～10分** に合わせる **スタート** 加熱開始

※9～10分は直径15cmの冷凍ピザの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション

焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径25cmのピザ1枚分）
トッピング

ピザソース（市販のもの）	適量
ツナ（缶詰）	80g
トマト	小1個（100g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ピザ用チーズ	100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径25cmのピザ1枚分）
トッピング

ピザソース（市販のもの）	適量
たらこ	50g
ピザ用チーズ	100g
刻みのり	適量

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径25cmのピザ1枚分）

キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

お料理のさくいん

お総菜

焼き物

(とり肉)
チキンガーリックステーキ…………76
とりのトマトソースがけ……………77
とりのゆず風味焼き…………………77
とりのもも焼き(オレンジソースがけ)…77
とりのもも焼き(レモンガーリック)……77
とりのねぎみそ焼き…………………78
ピリ辛チキン…………………………78
とりの照り焼き………………………79
焼きとり………………………………79
手羽元の香り焼き……………………79
タンドリーチキン……………………79
肉の油抜き(とりもも肉)………………80
とりじゃがトマト……………………105

(豚 肉)
スペアリブの黒酢風味焼き…………80
スペアリブ……………………………80
肉の油抜き(豚バラ肉)………………80
野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)…81
野菜の肉巻き(大根とにんじん)………81
白ねぎの和風ロール…………………81
豚バラ肉のおろしがけ………………81
ローストポークのハーブマリネ焼き…82
ベーコン・ハム………………………86

(ひき肉)
ハンバーグ(ハンバーグセット)………83
豆腐ハンバーグ………………………83
ごぼうハンバーグ……………………83

(グラタン)
マカロニグラタン……………………84
ラザーニア……………………………84
海の幸の豆乳グラタン………………85
コーンクリームグラタン……………85
じゃがいもときのこのグラタン…104
ポテトとコーンのらくらくグラタン…105

(魚)
塩ざけ…………………………………86
塩さば…………………………………86
ぶりの照り焼き………………………86
海の幸のホイル焼き…………………86
さばの塩焼き…………………………87
さんまの塩焼き………………………87
いわしの塩焼き………………………87
いわしの韓国風みそ焼き……………87
あじの開き……………………………87
さんまの開き…………………………87

(野 菜)
焼き野菜サラダ………………………88
ピンチョス……………………………88
焼きかぼちゃのコロコロサラダ……88
焼きなす………………………………89
焼きいも………………………………89
ベイクドポテト………………………89
じゃがいもの重ね焼き……………104
じゃがピザ…………………………105
ポテトのミートソース焼き………105
フライドポテト風おつまみ………105
(ヘルシースティック焼き野菜)………105
キャベツのチーズ焼き……………106
キャベツとウインナーの巣ごもり…107
玉ねぎとなすのオイル焼き………108
トマトの肉詰め……………………108
大根とベーコンのチーズ焼き……108
ベイクドオニオン…………………108
トマトとレタスの卵ココット……109
かぼちゃのチーズ焼き……………109

(その他)
もち……………………………………89
焼きおにぎり…………………………89
トースト……………………………113

フライ

(から揚げ・フライ・春巻き・竜田揚げ)
とりのから揚げ………………………90
豚肉のから揚げ………………………91
酢豚用の肉の加熱……………………91
とりのゆかり衣揚げ…………………91
とりの香草パン粉焼き………………91
えびフライ……………………………92
いわしのフライ………………………92
こんがりパン粉の作り方……………92
エリンギのフライ……………………93
とんかつ………………………………93
ポテトコロッケ………………………93
明太子フライ…………………………94
アスパラガスの肉巻きフライ………94
豆腐カツ………………………………94
ツナのおつまみ春巻き………………95
豚肉とナッツの春巻き………………95
豚肉の竜田揚げ風……………………95
さばの竜田揚げ風……………………95

ゆで・蒸し物

(茶わん蒸し・卵・豆腐)
ゆで卵…………………………………96
(ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー)…96
茶わん蒸し……………………………97
洋風茶わん蒸し………………………97
うなぎの大皿蒸し……………………97
卵のミンチ蒸し……………………108
キムチ豆腐…………………………109

(とり肉)
蒸しどりのサラダ仕立て…………110
蒸しどりのカシューナッツソース…110

(魚 介)
白身魚のねぎとろ蒸し……………110
たらのちり蒸し……………………111
えびのサラダ………………………111
ぶりの酢煮…………………………111
あさりの酒蒸し……………………111

(野 菜)
温野菜サラダ…………………………96
(ブロッコリーのミモザサラダ)…………96
じゃがいもの薬味あえ……………104
キャベツの半熟卵サラダ…………106
キャベツと厚揚げの卵とじ………106
キャベツのみそ蒸し………………106
キャベツと梅じその豚しゃぶ……107
キャベツと蒸しどりの中華風……107
キャベツのザワークラウト風……107
蒸しベーコン巻き…………………109
いろいろ野菜の蒸し煮……………109

(その他)
レトルトカレー………………………96

煮 物

(煮物・煮つけ・煮豆)

切り干し大根の煮物……98
ひじきの煮物……98
里いもの煮物……98
かぼちゃの煮物……99
肉じゃが……99
とりの柔らか梅酒煮……99
豚の角煮……99
とりの赤ワイン煮……100
ビーフシチュー……100
かれいの煮つけ……101
さばのみそ煮……101
黒豆……101

ごはん・赤飯

赤飯……102
山菜おこわ……102
ごはん……102
うなぎの蒸し寿司……103
おかゆ……103
いかめし……103

セットメニュー

(モーニングメニュー)

トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き…112
りんごトースト&ポテトサラダカップ…112
卵とウインナーのロールサンド…112
トースト……113
グラタンパン&おさつマーマレード…113
じゃこトースト&ほうれん草ココット…113
ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き…113

(お弁当メニュー)

ささ身ロール……114
かぼちゃサラダ……114
肉巻きブロッコリー&トマト……114
エリンギのベーコン巻き……114
ヘルシー大学いも……114
牛肉ときのこのソース炒め……114
まいたけのきんぴら……114
かんたんチンジャオ……114
豚肉と高菜の混ぜごはん(具)……114
とりそぼろ……115
いり卵……115
じゃがいものカレーソテー……115
セサミチキン……115
タラモサラダ……115
とりマヨグラタン……115
油揚げのチーズ巻き……115
じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ…115
豚肉の甘辛炒め……115
かぼちゃのきんぴら……115
冷凍ハンバーグ……115
冷凍春巻き……115

(夕食メニュー)

どんぶりごはん……116
どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物…116
どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き…116
どんぶりごはん&肉じゃが……117
どんぶりごはん&肉豆腐……117
カレーライス……117
ハヤシライス……117

お菓子・パン

クッキー・ケーキ

型抜きクッキー……118
おからクッキー……119
アイスボックスクッキー……119
スポンジケーキ……120
チョコレートケーキ……121
シフォンケーキ……122
(・マーブル・紅茶・ココア・抹茶)……122
ロールケーキ(バニラ)……123
(・ココアロール・抹茶ロール)……123
カステラ……124
パウンドケーキ……125
カップケーキ……125

プリン・パイ

プリン(なめらかタイプ)……126
(豆乳プリン・なめらかタイプ)……126
プリン……127
パンプキンパイ……127

シュークリーム・その他

シュークリーム……128
エクレア……129
パイシュー……130
ベイクドチーズケーキ……131
スイートポテト……131

和菓子・おやつ

桜もち……132
おはぎ……132
焼きりんご……132
蒸しパン……133
オムレット……133
蒸しロールケーキ……133

パン・ピザ

ロールパン……134
山食パン……135
クリスピーなピザ(マルゲリータ)…136
(生ハムとルッコラ)……136
(アンチョビと野菜)……136
ピザ(レギュラータイプ・サラミ)……137
(ツナトマト・たらこ・キムチ)……137
市販の冷凍ピザ……137

仕 様

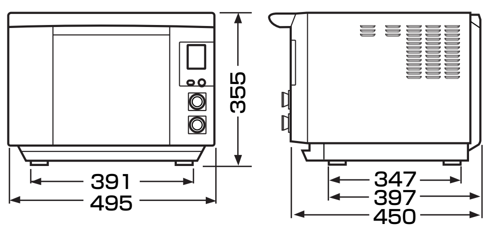
	定格電圧	交流 100V	外形寸法	幅495×奥行450×高さ355（mm）
	定格周波数	50Hz-60Hz共用	加熱室有効寸法	幅295×奥行295×高さ225（mm）
レンジ	定格消費電力	1,460W	水タンク容量	約950mL
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W	質量	約20kg
	発振周波数	2,450MHz	角皿	292×290（mm）
グリル	定格消費電力	1,360W	浅角皿	280×280（mm）
オーブン	定格消費電力	1,360W	電源コードの長さ	約1.4m
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)100～250℃		

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は、「0」Wです。
- 設置するときは、 背面より1.5cm以上、天面20cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

この製品では、シャープ株式会社が表示画面で見やすく、読みやすくなるように設計したLCフォント(複製禁止)が搭載されております。
LCフォント、LCFONT、エルシーフォントおよびLCロゴマークはシャープ株式会社の登録商標です。
尚、一部LCフォントでないものも使用しております。

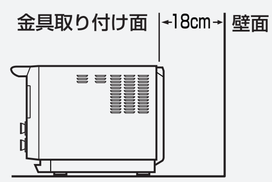
■ 外形寸法（単位mm）

正面　側面



落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。
金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



RK-TB1
希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2006年11月現在)

● 製品についてのお問い合わせは…
お客様相談センター
0120-078-178
フリーダイヤルがご利用いただけない場合は
東日本相談室 TEL 043-351-1821 FAX 043-299-8280
西日本相談室 TEL 06-6792-1582 FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)
● 修理のご相談は… 71ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。
● シャープホームページ http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社
本　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。
PRINTED WITH SOY INK ™
HT3シリーズ
TCADCA895WRRZ 06LO ③